



MISAWA GUIDE  
**TAKE FREE**  
ご自由に  
★お持ち帰り下さい★

三沢市公式観光ガイドブック

来て!みさわ

2018

体験・発見・ふれあい



三沢市観光協会 検索

Experience  
Discovery  
Contact



Kite!  
Misawa



“Bar Hopping”  
という街歩きで、  
アメリカンバーを中心に  
夜の三沢  
をご案内します。

青森県立三沢航空科学館は  
皆様のお越し  
をお待ちしています。

カントリーハート  
ミサワです!  
一緒に  
踊りましょう!

本誌と三沢モバイルで周遊ルートをつくれます!

三沢モバイル 検索 http://rgd.jp/msw5

スマホで三沢モバイルにアクセスしたら MENU ▶ パンフでルート▶ 本誌を選択

使い方はとっても簡単! いくつか番号を入れたらルート案内へ!

1. 本誌から行きたい場所の番号を入力して! (最大10箇所)

2. 上記説明中のスポット番号は架空のものです。本誌掲載のスポット番号をお確かめのうえ入力ください。三沢モバイルのお問合せ先: 三沢市商工会 0176-53-2175

3. タップしてお店の詳細やお知らせをチェック!

必ずお読みください!

- 本パンフレットに掲載されている情報は2018年1月1日現在のものです。施設・商品内容が変更されたり、施設運営側の事情でご利用にならない場合もございます。ご利用の前にあらかじめご確認ください。
- 掲載されている地図の縮尺、地図中に使われている位置・所要時間などはおよその目安としてお考えください。
- 各観光施設・店舗の営業時間・休業日等は変更になる場合がございます。
- 掲載されている電話番号は各施設の問い合わせ用のものも含まれており、現地の電話番号とは異なる場合もございます。またカーナビなどの位置検索で実際とは異なる場合がございます。なお、パンフレットに掲載された内容により生じたトラブル・損害については保証できませんので、ご了承ください。
- 無断転載、コピーはご遠慮ください。
- 記載してある料金は税込み価格となっています。発行後、料金やデータ等が変更になっている場合もありますので、あらかじめご了承ください。

掲載されているイベント等の詳細については、各お問い合わせ先までご確認ください。  
なお、イベント内容や時間については、天候などの様々な事情により変更・延期もしくは中止になる場合もございますので、ご了承ください。



このプレートを入店に提示している飲食店では、英語メニューの制作や簡単な英会話対応、QRコードでの英語メニュー閲覧など、外国人のお客様が気軽にお食事に来てもらえるような取り組みを実施しています。

WELCOME TO MISAWA CITY

三沢市ならではの国際色豊かなイベントや食情報などが目白押しです!

発行 青森県三沢市

〒033-8666 青森県三沢市桜町1-1-38

TEL:0176-53-5111 FAX:0176-52-7513

URL city.misawa.lg.jp

facebook.com/misawacity

企画/編集 (一社)三沢市観光協会

〒033-0022 青森県三沢市大字三沢字津代平116-2858

小川原湖観光センター「レックピア」2F

TEL:0176-59-2311 FAX:0176-59-2310

URL kite-misawa.com

facebook.com/misawasi.kanko

2018年2月発行

INTRODUCE  
三沢市

三沢市って  
こんなところ

ACCESS  
交通アクセス

三沢市は東西約11km、南北約25km、面積119.87km<sup>2</sup>の平坦地で、世界的に重要な湿地としてラムサール条約に登録された「仏沼」を始めとする豊かな自然に恵まれています。

古くから馬産地として栄えた南部藩にあって三沢地域は江戸時代に藩政牧場最大の「木崎の牧」がありました。太平洋戦争後は旧日本海軍三沢航空基地が米軍基地となり、三沢市は大きく変貌しました。

現在は、全国有数の航空施設がある「大空のまち」として、約4万人の人口に加え約8千人の米国人、軍属及びその家族が暮らし、異国情緒漂う国際都市として発展しているほか、豊かな自然に育まれた日本一のごぼうや「赤とんぼ」の通称で知られる「三沢昼いか」など旬の食材も豊富です。

三沢市内12ヶ所に温泉がある温泉天国なのです。温泉ごとに様々な特徴があるので、温泉めぐりを楽しんでみてはいかが？



12ヶ所も温泉がある温泉天国

三沢市は青森県の南東部に位置し、東は太平洋、西は小川原湖に臨んでいます。

好漁場と良質な野菜を育む気候

三沢沖は、親潮と黒潮がぶつかり合う好漁場。また、やませ(偏東風)が吹き付ける冷涼な気候や火山灰質のやわらかな台地が「日本一のごぼう」をはじめとする良質な野菜を育てています。

目次	
交通アクセス	P02
三沢市ってこんなところ	P03
青森県立三沢航空科学館	P04
寺山修司記念館	P06
小川原湖畔周辺	P08
道の駅みさわ斗南藩記念観光村	P10
仏沼	P11
スカイプラザミサワ	P12
ショッピングガイド	P13
おみやげセレクション	P14
クローズアップ三沢ラーメン店	P16
アメリカンバー	P17
バラ焼・BBQ	P18
チーズロール・パイカ	P19
飲食店	P20～P24
農産物・地産地消推進	P25
地域ブランド「三沢昼いか」・海産物	P26
ご当地グルメ「三沢ほっき丼」	P27
三沢の公衆浴場は全て天然温泉	P28
宿泊施設	P29
三沢市のイベントガイド	P30
みさわマップ(市街地・広域)	P32
インデックス	P33
みさわマップ(拡大)	P34
インデックス	P35



豊かな自然の中でのびのび楽しむ

キャンプやカヤック、歩くスキーなどのアクティビティを自然豊かな環境でのびのびと楽しむことができます。



三沢は最も日米関係が良好な街

米軍基地が所在する世界の街の中で、三沢は最も基地との関係が良好な街。その三沢ならではのイベントや国際交流、食などを楽しむことができます。

ラムサール条約に登録された「仏沼」は多種多様な生き物たちの宝庫です。特に国際自然保護連合や環境省により絶滅危惧種に指定されているオオセッカの世界最大の繁殖地となっています。

幻の鳥オオセッカの最大の繁殖地

青森県三沢市観光大使

任期:平成29年4月1日～平成32年3月31日

横綱審議委員会委員長  
きたむらまさとう  
**北村 正任氏**  
テラヤマ・ワールド代表  
ささめひろゆき  
**笹目 浩之氏**  
総合格闘家  
こひるいまき たかゆき  
**小比類巻 貴之氏**

プロ野球解説者  
おおたこうじ  
**太田 幸司氏**  
コミュニケーションディレクター  
もりもとちえ  
**森本 千絵氏**  
三代目 J Soul Brothers  
エリー  
**ELLY氏**



飛行機をご利用の場合

東京(羽田)	1時間15～20分	JAL	三沢空港
大阪(伊丹)	1時間35～45分	JAL	
札幌(丘珠)	1時間	JAL	

※ただし、便数路線が変更になる場合があります。フライト情報をご確認ください。

■三沢空港ターミナル(株)  
〒三沢字下夕沢83-198 misawa-airport.co.jp

■フライト情報  
☎/JAL 国内線予約・案内 ☎/0570-025-071 ☎/03-5460-0522

■三沢空港連絡バス  
三沢空港を発着する定期便に合わせて、八戸市と三沢空港を結ぶバスです。途中、三沢市役所、三沢駅を経由します。  
☎/十和田観光電鉄(株)八戸営業所 ☎/0178-43-4520

■乗合タクシー  
三沢空港⇄十和田市街地※要予約  
☎/三沢タクシー内 ☎/0176-78-0346  
三沢空港⇄横浜町・むつ市※要予約  
☎/尻屋観光 ☎/0120-22-5310・0175-28-5557

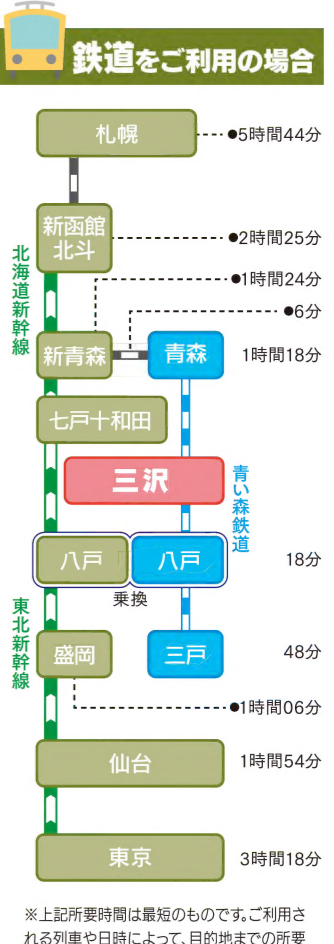


自動車をご利用の場合

65km 1時間30分	青森中央IC	青森東IC
54.5km 1時間9分	青森IC	青森JCT
83km 1時間45分	浪岡IC	三沢
99km 1時間57分	黒石IC	三沢
26km 42分	弘前市方面	三沢
100km 2時間6分	五所川原方面	三沢
112km 2時間18分	弘前市方面	三沢
315km 3時間40分	秋田中央IC	盛岡IC
68km 49分	横手IC	三沢
235km 3時間18分	三沢	北上JCT
328km 4時間	三沢	仙台宮城IC
656km 6時間30分	三沢	東京(川口JCT)

●有料道路 ●一般道路  
☎/NEXCO 東日本お客様センター ☎/0570-024-024  
☎/0570-024-024  
☎/青森県道路公社 ☎/017-777-7331  
aodoko.or.jp

※所要時間・距離は三沢を起点とした大体の目安です。



三沢市内の観光施設をつないで走るシャトルバス

「ぐるっとバス」は、一年を通じて三沢市内の主要観光施設を周回するとても便利な無料バスです。バスを利用して、ぐるっと三沢を遊び倒しちゃおう！

注)運行時刻は時期によって変更されますので、航空科学館HPで最新情報をチェックしてください。土日祝日運行！(夏休み期間中は毎日) 主要観光スポット間を無料運行。  
☎/青森県立三沢航空科学館 ☎/0176-50-7777

ぐるっとバス停留所

星野リゾート青森屋	三沢駅東口	Sky Plaza MISAWA
市民の森 温泉浴場	青森県立三沢航空科学館	三沢空港
寺山修司記念館	室内温水プール	斗南藩記念観光村

※夏休みシーズンは、市民の森温泉浴場と寺山修司記念館の間に「小川原湖水浴場」の停留所が増設されます。

市内交通機関

青い森たびタクシー

三沢駅からすぐ乗れる！観光スポットお手軽巡り！全4コース

下記の問い合わせ先でチケットをご購入ください。  
☎/三沢市タクシー協会 ☎/0176-53-2155  
青い森たびショップ三沢 ☎/0176-53-3179

レンタル自転車

市内巡りに便利なレンタサイクルをご利用ください。

三沢空港レンタサイクル「空チャリ」  
☎/三沢空港ターミナル売店 ☎/0176-51-1460  
三沢市観光案内所レンタサイクル「街チャリ」4月～10月  
☎/三沢市観光案内所 ☎/070-5621-6010

三沢市コミュニティバス「みーばす」

☎/十和田観光電鉄(株)三沢営業所 ☎/0176-53-3136  
toutetsu.co.jp/jikoku.htm

☎/青い森鉄道三沢駅 ☎/0176-53-2710  
aomorirailway.com  
☎/JR東日本 ☎/050-2016-1600

# 三沢から飛び立った世界初の偉業!ミス・ビードル号をもっと知ろうよ! 太平洋無着陸横断飛行の 航空機ミス・ビードル号

ミス・ビードル号のクライド・パングボーン、ヒュー・ハーンドンによる挑戦。  
約4,900マイル(7,847km)を41時間10分かけて太平洋を横断。  
ワシントン州ウェナッチ市に着陸した。



▲くらしを守る森公園展望台  
(太平洋展望台)  
高さ23m  
階段数100段

ROUTE 10

出発は、  
ここ!  
林代海岸

1931.10.4

この地図はプロムリーとゲッティの直筆です。

## 人類初の 世界的偉業なのだ

昭和6年10月6日付 東京日日新聞より



### 太平洋横断なる

ハーンドン、パングボーン両氏  
みごと大記録樹立  
昭和六年十月四日午前七時一分日本  
林代を出発したハーンドン、パング  
ボーン両氏操縦の太平洋無着陸横断  
飛行機ミス・ビードル号は五日午前  
七時(日本時間六日午前零時)ウェ  
ナッチーの上空にその雄姿を現はし  
同七時十一分無事着陸した。

※当時の新聞記事を一部訂正しました。

到着は、  
ワシントン州  
ウェナッチ

**Miss Beedol**  
FIRST TRANS-PACIFIC FLIGHT 1931 MISAWA TO WENATCHEE USA

### 青森県立三沢航空科学館



ミス・ビードル号の実物大復元機を当時の  
写真や新聞記事などと  
合わせて常設展示。復  
元過程を記録した「甦  
るミス・ビードル号」  
や、ウェナッチでの胴  
体着陸を収めた「栄光  
へのラストチャンス」も  
上映している。

### 三沢市歴史民俗資料館



太平洋無着陸横断飛行  
に挑戦した飛行士たち  
の寄せ書きを屏風にし  
たもの。最初の挑戦者  
プロムリーとゲッティの  
直筆も描かれている。

### 挫折と新たな挑戦

ミス・ビードル号の本来

から東京を目指した挑  
戦はすべて失敗、三沢  
の林代海岸からの挑戦  
も3度失敗した。

### 厳しい北太平洋航路

しかし、当時は濃霧や  
厳しい寒さに耐える技  
術が乏しく、北太平洋  
を飛ぶことは、まさに命  
がけだった。  
タコマ市やシアトル市  
から東京を目指した挑  
戦はすべて失敗、三沢  
の林代海岸からの挑戦  
も3度失敗した。

### 大正から昭和の初め 世界は冒険飛行全盛期に

第1次世界大戦を機  
に、航空機は急速な発展  
を遂げた。  
そんな中、リンドバーク  
の大西洋単独無着陸飛行  
が成功(昭和2年)し、長  
距離飛行が一層注目され  
るようになり、「世界一周  
早回り飛行」や「太平洋無  
着陸横断飛行」が世界中  
の飛行士にとっての挑戦  
目標となった。

### 村人の絆が成功を生む

当時は、飢饉や世界恐  
慌などにより、生活が困  
窮していたが、三沢の村  
人は、林代海岸からの挑  
戦者すべてに、滑走路の  
整備や宿舎の提供などの  
援助を無償で行った。そ  
の三沢の人々の優しさと  
絆が人類初の壮挙を生む  
こととなった。

昭和6年10月4日に飛  
び立ったミス・ビードル  
号は、太平洋を無事渡り、  
米国で大歓迎を受けた。  
また、パングボーンは、

林代海岸から挑  
戦した各飛行士たち  
は、小比類巻村  
長宅の襖に寄せ  
書きをし感謝の気  
持ちは伝え残し  
た。その襖が掛け  
軸として保存され  
ている。

参考文献等: 青森県三沢市航空科学館展示資料、ミス・ビードル号めぐりとまっすぐに翔べ(伊藤功一著 グリーンアロー出版社) Davis-Manthan Airfriend Register WebSite

## 見て・触れて・体を動かして・いろいろな科学を体験! 青森県立三沢航空科学館

- 住所 三沢市北山158 ●☎0176-50-7777
- 開館時間 9:00~17:00(入館は16:30まで)
- 休館日 月曜(祝日の場合は翌日)・年末年始(12/30~1/1)
- 料金 大人510円・高校生300円・中学生以下無料  
団体(20名以上): 一般410円・高校生240円  
※特別展示は別途料金が発生します。
- 駐車場 あり ●kokukagaku.jp



### 零戦21型の実物大機



### 零戦21型 [レプリカ]

映画「山本五十六」で映画撮影用に使用された零戦21  
型の実物大機を展示している。東日本ではここだけ!

### 国内で見られる唯一の現存機



### 旧陸軍一式双発高等練習機 [実機]

十和田湖底から69年ぶりに引き上げた  
機体を展示している。平成28年7月2日  
に我が国で9番目(東北初)の重要航空  
遺産に認定された。

### いろんな科学現象を体験



### 科学実験工房

子ども達に大人気の科学実験工房では、い  
ろんな科学現象を体験できる。驚きと感  
動の「サイエンスショー」「ワークショップ」等  
約70種類のメニューを用意している。



### こどもスクエア

小学生以下のお子様を対象に、トロッコ・  
クレーンなどの遊べる大型遊具がそろって  
いる。

### 宇宙食だってあります



### ミュージアムショップ

定番人気商品は宇宙飛行士  
も食べたフリーズドライの宇  
宙食。特に「たこやき」「パニ  
ラアイス」が人気!

## スリル満点!! 自由落下体験装置!!



空気の中で  
浮上、  
降下!!

### プローブIV

## 大空ひろば

敷地面積約11ha(東京ドーム約2個分)  
を有する広大な広場には、国内で唯一展  
示されているF-16AやF-4EJ改をはじめ、  
コックピットに搭乗できるF-104J  
等日米の軍用実機など、11機が展示され  
ている。その他遊具なども充実していて、  
家族でのびのび楽しむことができる。



ゆかりの地には、県立三沢商業高校の生徒たちによって作られた、案内板が設置されています。寺山修司が多感な少年時代を過ごしたゆかりの地を散策してみましょう。  
(2・7は案内板なし)

かくれんぼ鬼のままにて老いたれば  
誰をさがしにくる村祭

案内板には、  
寺山修司の  
短歌と解説文が  
添えられて  
います。

3・5 天満宮裏の墓地。こどもたちはかくれんぼをして遊んだ。だが当時のかくれんぼは、遊びというよりもしるいじめに近かった。青森市から転校してきた修司は、その洗練された都会風の身なり、南部と津軽のこぼのの違いなどから恰好のいじめの対象となった。映画『田園に死す』のタイトルバック、墓地でのかくれんぼシーンは、鬱蒼と木々の生い繁った、当時の天満宮裏の墓地をモデルにしている。



墓地

天満宮跡地

6 修司が通った小学校。のちに修司は現在の古間木小学校の校歌を作詞した。

旧・古間木小学校跡地

8 映画『田園に死す』のタイトルバックに出てくる神社のモデル。同級生たちとかくれんぼをした場所。

不動神社

1 寺山修司の自宅跡地

1 寺山家を出た母はつと修司が移り住んだ場所。つとは米軍基地に勤めに出るようになり、修司はひとりぼっちでいることが多かった。

旧・上野時計店

2 当時、珍しかったレコードプレーヤーがあり、修司はここで音楽と出会った。



旧・上野時計店

お願い  
私有地につき、マナーを守り無断で立ち入るなどの行為は、ご遠慮ください。住宅地ですので、お車で直接訪問されるのは、ご遠慮ください。駅前には複数の駐車場があります。

4 青森空襲で焼け出された母はつと修司が身を寄せた父・八郎の実家で、修司の伯父が経営していた駅前食堂。現在は古間木小学校へ続く道路になっている。

杉本製材所跡地

7 広大な製材所で修司たちはよくかくれんぼをして遊んだ。巨大な丸鋸がはじけ飛ばすおが屑の甘い匂いに浸りながら。

イラスト: saito sachiko

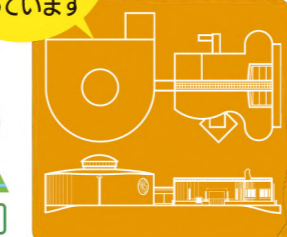
寺山修司ゆかりの地  
天満宮跡地

## TERAYAMA WORLD



### 寺山修司記念館

住所/三沢字淋代平116-2955 ☎/0176-59-3434  
開館時間/9:00~17:00(入館は16:30まで)  
休館日/月曜(祝日の場合翌日)、年末年始  
料金/一般530円(企画展入館料含む)  
・高大学生100円・小中学生50円  
・団体(20名以上)一般430円  
※毎週土曜、小中学生は無料  
駐車場/無料 terayamaworld.com



建物は  
上空から見ると  
小道具として使  
われた柱時計に  
なっています

### 語り継がれる前衛

建物の基本デザインは栗津潔さん。外壁には149枚の陶板がはめ込まれ、寺山修司と交流のあった約30人のメッセージが寺山作品を題材としたものとともに、にぎやかな彩りを添えています。

建物内部は常設展示室とエキジビット・ホールに分かれ、ホールでは年2回の企画展が開催されています。常設展示室は、天井桟敷の「舞台」「奈落」「観客席」をイメージして構成されています。

## 書を捨てよ、三沢へ行こう



寺山修司記念館へ通じる道は、緑の回廊です。訪れるひとの心にも優しく、小田内沼の澄んだ水がキラキラ輝いて見えます。やがて、風渡る空の下、静寂に包まれた場所へ出ると、柱時計をモチーフにした異型の建物が目飛び込んできます。さあ、期待を胸に、テラヤマ・ワールドへ迷い込んでみましょう！

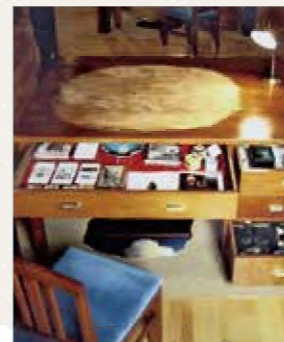
### 永遠の青春

絶えず若い世代に語りかけ、励まし、挑発しつつけてやまない寺山修司。この姿勢こそが「永遠の青春」であり、そのみずみずしさが寺山文学の意義と価値なのだ。

### 演劇と映画

特に世界から評価されたのが演劇と映画。寺山の劇団「天井桟敷の旗揚げ公演『青森縣のせむし男』」では失踪する戸籍係の役名が「古間木儀人」であったり、恐山を舞台とした映画『田園に死す』では青森県ゆかりの人も多く出演している。このことから青森県や三沢へのこだわりが深いことが分かる。

百年たったら帰っておいで  
百年たてばその意味わかる  
作品が教科書に掲載されるなど、10代の感性に呼びかける作品群。「みんなが行ってしまつたら」「遥か百年先を見届けるのは誰か？」



「記念碑を見に行ったら  
栗を拾った」



寺山修司文学碑。ブロンズの書物のタイトルは『田園に死す』。谷川俊太郎さんらが選んだ短歌が3首刻まれている。

### 職業・寺山修司

詩人、歌人、小説家、劇作家、劇団主宰者、映画監督、写真家、競馬評論家……。その活動は多岐にわたる。「職業は？」と問われ、名前を言ってしまうそのユーモア・センス。

### 寺山ネットワーク

ひととのつながりを大切にした寺山修司。若い才能がかれを取り囲んだ。そう、みんな無名から出発した。はつとつと古い権威に挑みつづけ、俳句や短歌の革命を提唱、革新的な演劇や映画を発表し、時代のカウンターカルチャーをけん引した。その影響は、次世代の表現者に引き継がれている。

### 三沢―その前衛の風土

縄文。ミス・ビードル号の離陸。明治維新と会津藩。「荒野をわれの処女地と呼びき」。そして戦後の米軍キャンプ。多様なひととびとを受け入れてきた三沢市の屈せざる気骨が寺山を育てた。

5 寺山修司ラーメン

小川原湖名産のしじみを使ったラーメン。晩年肝臓を患った修司は、肝臓に良いとされるしじみを買集め食べていた。

4 天井桟敷ラーメン

長く続いた劇団の欧州公演で、手に入らない中華麺のかわりにパスタを代用しラーメンを作ったところ、修司も団員も大変喜んだ。

3 寺山セット

かつ丼と三沢産なかいもを使用した「寺山セット」。

競馬好きの修司は、競馬に行くとき、げんを担いで必ずかつ丼とそばをセットで食べていた。

2 寺山定食

三沢産「ぼつ」を使った汁ものがついた餃子定食となっている。

修司は最初に上京した上野駅の食堂で餃子を食べ、それ以来大好物となり、家でもよく大量に作って食べていた。

1 寺山盆カレーセット

お盆のような器に盛ったカレーライスとニラ炒め。

修司は大食漢でカレーとコーラが大好きだった。行きつけの食堂ではカレーライスを注文すると、お盆に直接盛られたカレーが出てきた。

きらく亭 提供メニュー 2種類  
本町2-71-1  
☎/11:00~14:30 (L.O.)  
☎/日曜 あり  
☎/0176-53-1087

彩食酒楽 松喜 提供メニュー 1・2  
中央町2-1-1  
三沢シティホテル1F  
☎/11:30~14:00 日曜 あり  
☎/0176-52-5748

お食事処 和み 提供メニュー 1・2・3・4  
松園町3-10-1  
ビードルプラザ内  
☎/10:30~20:00 (L.O. 19:00) 日曜 あり  
☎/0176-57-4322

ふく田 提供メニュー 1・2・3・4  
幸町1-7-5  
☎/11:30~14:00・17:00~23:00 (L.O. 22:00)  
☎/土曜 日曜・祝祭日 あり  
☎/0176-53-1492 fukuda-fukuda.jimdo.com

寺山修司が愛したスペシャルメニューを復元！  
ここでしか食べられない！ 没後30周年の大企画！  
RESTAURANT SHUJI TERAYAMA

ヒコウキカフェ 提供メニュー 1  
三沢字北山158  
三沢航空科学館内  
☎/11:00~15:00  
☎/平日 あり  
☎/0176-50-7777

道の駅みさわ 提供メニュー 1  
谷地頭4-298-652  
☎/10:00~17:00  
(11月~3月16:00まで)  
☎/12/31・1/1  
☎/あり ☎/0176-59-2711

ダイニング 楽 提供メニュー 1・2  
中央町2-10-25  
☎/17:00~24:00  
☎/月曜 あり2台  
☎/0176-51-1792

街の社員食堂 提供メニュー 1・2  
中央町1-1-13  
☎/11:00~14:00  
18:00~21:00 (L.O. 20:45)  
☎/日曜 あり  
☎/0176-51-2888

お食事処 おおせつか 提供メニュー 1・2・3・4  
三沢字淋代平116-2945  
三沢市民の森レストハウス内  
☎/11:00~14:30・17:00~19:30  
☎/毎月第3月曜(祝日の場合翌日) あり  
☎/0176-59-3388

●販売先  
寺山修司記念館・道の駅みさわ  
三沢空港スカイマートビードル

### 家出のすゝめ

寺山修司の代表作「家出のすゝめ」がパッケージになりました。寺山修司記念館や市内お土産店にて購入できます。

360円



### テラシュー

寺山修司記念館プロデュース「テラシュー」。寺山修司の愛称「てらしゅう」にちなんだシュークリーム。寺山が大好きだったカルピス味の真っ白なクリームは、さわやかな風味。

160円



### 寺山修司アートカレッジ開講！



毎年、多彩な講師による楽しい講座やワークショップを企画しています。寺山修司をより身近に感じることができます。



# 道の駅みさわ総合案内施設 くれ馬ぱ〜く



大人気!

くれ馬ぱ〜く内レストラン

## エアフォースバーガー

「くれ馬ぱ〜く」のシェフが米軍基地のアメリカ人シェフたちのアドバイスを得て完成させた日米合作のハンバーガー。その基本は①パテは両面を焼く。②パテは焼き目をつける。③野菜とソースは食べるときに加える。パテは牛肉に地元産やまざきポークをミックスさせ、おいしさをアップ! また、しじみラーメンも大好評! 小川原湖特産のしじみがたっぷり入ったラーメンは、しじみの出汁と中細縮れ麺との相性がピッタリ。元祖ほつき丼もぜひどうぞ!



エアフォースバーガーセット 650円

しじみラーメン 800円

道の駅みさわの核施設として、産直コーナー、情報発信コーナー、観光PRコーナー、レストランなどを兼ね備えた総合案内施設。  
住/谷地頭4-298-652 ☎/0176-59-2711  
営/総合案内施設  
9:00~18:30(11月~3月17:30まで)  
(レストラン)  
10:00~16:30(11月~3月15:30まで)  
休/12/31・1/1 P/あり



## 開墾村



移住当時の旧藩士の暮らしぶりや牧場技術を学ぶため招いた英国人の宿舎等、当時の開墾の様子をリアルな人形で再現しています。  
見学時間/9:00~16:30  
11月~3月9:00~16:00

下記の施設を満喫できる、お得な半日パスをご利用ください。  
共通半日パス 510円

施設名	適応	
バッテリーカー	各3回まで	連続乗車不可
ゴーカート	各3回まで	連続乗車不可
先人記念館	回数制限なし	
ポニー乗馬	回数制限なし	土日祝日のみ、小学生限定
パターゴルフ	回数制限なし	

## しじみ採り体験 水辺ひろば (イカト遊漁所)



●期間/7月1日~8月31日  
●区域/水辺ひろば (イカト遊漁所)  
料/大人500円  
子ども300円各1袋  
間/小川原湖漁業協同組合  
☎/0176-56-2104  
※徴収員に料金を渡し、指定の袋をもらってください。

# 道の駅みさわ斗南藩記念観光村

## 三沢市先人記念館



住/谷地頭4-298-652 ☎/0176-59-3009  
開館時間/9:00~17:00  
11月~3月まで9:00~16:00  
(入館は30分前まで)  
休/月曜(祝日の場合は翌日)・12/29~1/3  
料/一般100円・小中学生50円  
※毎週土曜は小中学生のみ無料です  
※団体料金の設定はありません  
P/あり kite-misawa.com/senjinsawai/



斗南藩絵図 (先人記念館収蔵)  
明治2年(1869)  
11月に斗南藩が成立した頃の藩領図。  
刀 陸奥大掾三善長道  
『会津五箇山』と呼ばれるうちの三善家、初代三善長道作の刀。  
その刃紋は名匠虎徹のものを彷彿とさせることから「会津虎徹」といわれ県内でも非常に貴重な一振。



おうしょうくしゅ かん 執掌録首巻 (先人記念館収蔵)  
安任が公用方時代、京都の政情を記録したもの。

明治4年、廃藩置県により斗南藩は斗南県となり、短い歴史に幕をおろした。斗南藩少参事であった廣澤安任は、県の苦しい状況を鑑み、同年、弘前県などとの合併を提案し、これが青森県誕生へとつながっていった。また、明治5年には現在の斗南藩記念観光村の地に日本初の民間洋式牧場をスタートさせたほか、明治23年に日本畜産協会を創立し、その幹事長を務めるなど、日本の畜産業へ多大な影響を及ぼした。

# 歴史のロマンに触れる

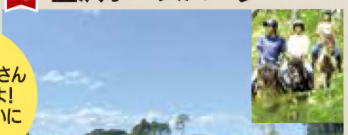


廣澤安任

この間、大久保利通などに政府入閣をたびたび求められたが、「野にあって国家に尽くす」との精神を貫いた。先人記念館には、安任の広範な人脈を物語る貴重な資料が展示されている。

解説、講座、出前講座等希望内容に合わせて幅広く学芸員が対応します。

## 三沢ホースパーク



5頭のかわいいお馬さんが待ってるよ! みんなで会いにきてね!  
☎/070-2013-7409 ☎/9:00~17:00  
料/引き馬 600円~・おためし乗馬レッスン 2,700円など  
休/月曜(祝日の場合翌日)

## 2018 MISAWA GUIDE PRESERVATION 保護保存活動

2018 MISAWA GUIDE PRESERVATION 保護保存活動  
仏沼 ラムサール条約国際登録湿地  
仏沼には、国際自然保護連合や環境省などのレッドリストに掲載されている多数の絶滅危惧種をはじめ、多種多様な野生動植物が生息しています。

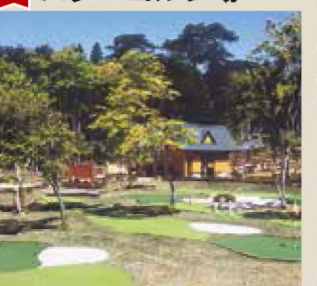
## オオセッカ世界最大の繁殖地

オオセッカ  
ラムサール条約とは  
1971年にイランのラムサールで、水鳥を頂点とする湿地の生態系を守る目的で制定された国際条約です。  
国際自然保護連合レッドリスト  
絶滅危惧種掲載種、種の保存法指定種  
「三沢市の鳥」にも指定されているオオセッカは、幻の鳥といわれ、1度絶滅したと考えられていました。仏沼では1973年にその生息が確認され、世界最大の繁殖地になっています。



案内所: くれ馬ぱ〜く 三沢市環境衛生課(53-5111)・NPO法人おおせからんど(oosekka.com)

## 4 パターゴルフ場



親子・お友達同士で楽しめる本格的なパターゴルフ場。  
料/中学生以下100円・高校生以上210円  
●期間/4月~10月  
●受付/16:00まで

## 5 ポニー乗馬



料/ポニー乗馬1人100円(小学生限定)  
●期間/4月~10月(土日祝日のみ)  
●受付/10:30~15:00

## 6 わんぱく広場



## 7 ゴーカート場



プレイゾーン一番人気のアトラクション、本格エンジンカート。  
料/1人乗り用210円  
2人乗り用310円  
●期間/4月~10月 ●受付/16:00まで

## 8 バッテリーカー広場



## 9 六十九種草堂(ろくじゅうきゅうしゅそうどう)



廣澤安任の住居兼書斎を復元した建物。「六十九種草堂」という名前は、明治14年に東京で開催された内国勸業博覧会に牛馬が食べる野草69種類の研究成果を出品したことを記念して命名。当時親交のあった勝海舟により「六十九種草堂」と揮毫した書が贈られた。見学時間/9:00~16:30・11月~3月9:00~16:00

※URLは http:// および www. を省略しています。

斗南藩記念観光村 検索

和雑貨 中塩

三沢基地の外国人もよく訪れる和雑貨店

着物のボルトウエアやオリジナルのお茶箱・タペストリーなど日本の文化が魅力。

住/中央町2-11-7  
☎/0176-53-1067  
営/火～土曜 10:00～19:00  
日曜12:00～18:00  
休/月曜

MAP C-1

ROUTE 251

Tomabechi & 花園館

かわいい雑貨とお花で女性に大人気

懐かしさを感じるものからナチュラルでかわいいものまで、多彩な雑貨アイテムが充実。

住/中央町2-15-4  
☎/Tomabechi:0176-53-2723  
花園館:0176-52-5043  
営/Tomabechi:10:00～19:00  
花園館:10:00～20:00  
休/1/1～1/3 P/あり

MAP D-1

ROUTE 81

スカイショップ HIRANO

マニア必見! 三沢ならではの自衛隊グッズが勢ぞろい

「居心地良い生活空間の提案」をコンセプトに服飾・キッチン・身の回りの品を厳選。

住/中央町3-3-1  
☎/0176-53-3500  
営/10:00～18:00  
休/土・日曜・祝日  
P/あり2台

MAP E-1

ROUTE 77

住/中央町2-12-8  
☎/0176-53-2224  
営/10:30～18:30  
休/不定休  
P/あり

MAP C-1

ROUTE 78

SUZUYA

オンリーワンを目指すセレクトショップ

住/中央町2-12-8  
☎/0176-53-2224  
営/10:30～18:30  
休/不定休  
P/あり

MAP C-1

ROUTE 78

Sky Plaza MISAWA

スカイプラザミサワ

米軍基地・アメリカ・インターナショナルにこだわった商品がもりだくさん! 来るたび新しい商品が待ってまーす♪

住/中央町2-8-34 ☎/0176-51-1712  
営/10:00～20:00 休/1/1 P/あり

●主な店舗/ピッツェリアマッシモ・ラニチキンファクトリー  
コイワブルーウッズ・Jack & Betty・萬屋  
MISS VEEDOL SHOP TSUZUKI・DEMZU  
LIFE・ふうはうす・ファン＆ラーニングセンター  
魚民・笑笑 skyplazamisawa.jp

MAP C-1

ROUTE 9

LINE

公式アカウントで検索して友達になってね!

住/中央町2-8-34 ☎/0176-51-1712  
営/10:00～20:00 休/1/1 P/あり

●主な店舗/ピッツェリアマッシモ・ラニチキンファクトリー  
コイワブルーウッズ・Jack & Betty・萬屋  
MISS VEEDOL SHOP TSUZUKI・DEMZU  
LIFE・ふうはうす・ファン＆ラーニングセンター  
魚民・笑笑 skyplazamisawa.jp

MAP C-1

ROUTE 9

酒のたけや (ヤマザキショップ)

酒類のほかに様々な商品を取りそろえ!

限定品 斗南藩に由来する「斗南の桜 吟醸純米」を販売。  
※取扱店 たけや・中居酒店

住/中央町2-6-26  
☎/0176-53-2345  
営/9:00～22:00  
休/1/1  
P/あり5台

MAP D-2

ROUTE 89

中居酒店

各種専門家があなたのお好みをチョイスしてくれる

品ぞろえ豊富な店内には専門のスタッフがいつも待機! 楽しさ広がる酒の専門店。

住/中央町2-8-5  
☎/0176-53-2061  
営/10:00～22:00  
休/1/1 P/あり7台

MAP C-1

ROUTE 82

liquorstore-nakai.com

リカーベース ナミスエ

住/中央町2-15-5  
☎/0176-53-2413  
営/10:00～23:00  
休/なし  
P/あり5台

MAP E-1

ROUTE 309

松田屋 酒店

住/中央町2-5-32  
☎/0176-53-3258  
営/10:00～22:00(月～土)  
10:00～19:00(日)  
休/なし P/あり

MAP C-2

ROUTE 139

桃川 吟醸純米 杉玉

(ぎんじょうじゅんまい) すぎたま

酒蔵のシンボル 杉玉の名を冠したお酒。フルーティーな香りとまろやかな口当たり、やや辛口な味わいの、フランスの良い吟醸純米酒です。冷やまたはぬる燗で、白身魚のお刺身などに合わせてお楽しみください。

2017年全米日本酒歓評会  
吟醸部門 金賞 準グランプリ受賞

専用カードの希望小売価格  
720ml 1,620円

Jack & Betty

一番人気のホットドッグはなんとトッピングがセルフサービス!!

アメリカ各州のローカルドッグが食べられるホットドッグがメインのファストフード店!

住/スカプラ1F ☎/0176-51-6667 営/11:00～19:00 休/スカプラ定休日

コイワブルーウッズ

マニア必見! ミリタリーショップ

米軍現用ミリタリーグッズが盛り沢山! 基地の街ならではのグッズは必見! ゆるキャラマグカップもあり。

住/スカプラ2F ☎/0176-53-8854 営/10:00～19:00 休/スカプラ定休日

PIZZERIA MASSIMO

(ピッツェリア マッシモ)

本格ナポリピッツァ! 1枚700円から

イタリアから輸入している石窯や主食材で焼き上げるナポリピッツァはモチモチの食感。

住/スカプラ1F ☎/0176-51-7270 営/平日11:00～20:30(L.O.)  
日曜・祝日11:00～19:00(L.O.)  
休/火曜・スカプラ定休日

ラニチキンファクトリー

ハワイのローカルフード、フリフリチキン

フリフリとはハワイ語で「回す」という意味。こんがり香ばしい本場の味が味わえる。

住/スカプラ1F ☎/090-6258-7299 営/平日11:00～20:00(L.O.)  
日曜・祝日11:00～19:00(L.O.)  
休/火曜・スカプラ定休日

観光案内所

三沢市の観光に関するお問い合わせはこちらまで!

住/スカプラ1F ☎/070-5621-6010 営/10:00～18:00 休/火曜・年末年始

レンタサイクル「街チャリ」の貸し出しもしています。(4月～10月)  
※数に限りがあります。  
※お子様は使用できません。

普通自転車 250円 4時間未満 4時間以上 500円  
電動自転車 500円 1,000円

萬屋

なんでも買います!! 萬屋!!

おもちゃ、カード、ゲーム、CD、DVD、家電、古着、コミック 釣具、楽器、UFOキャッチャーなど取扱は多種多様! 中古総合エンターテインメントがココにあるッ!

住/スカプラ2F ☎/0176-58-6592 営/10:00～23:00 休/なし

DEMZU

「カワイイ!!!」「オシャレ!!!」がギョッとつまる

アクセサリー・雑貨・洋服など日用雑貨からプレゼントに最適な商品が多数!!

住/スカプラ1F ☎/0176-53-3233 営/10:00～20:00 休/スカプラ定休日

MISS VEEDOL SHOP TSUZUKI

飛行機とミス・ビードル号が大好きな名物店主がセレクトしたアメリカ輸入帽子やミリタリーグッズ等、珍しい商品ばかり!

住/スカプラ1F ☎/0176-58-5526 営/10:00～19:00 休/スカプラ定休日

CAFE & BAR LIFE

時間とともに変化するカフェ&バー

季節のフルーツをふんだんに使ったカクテルや、ハーブやスパイスなどを使ったオリジナルのボタニカルカクテル等、酒類も豊富に取りそろえたメニュー。

住/スカプラ1F ☎/0176-51-3616 営/10:00～20:00(日～木曜) 10:00～23:00(金・土曜) 休/水曜 life-cafebar.jp/

三沢外貨両替センター

三沢ならではの外貨両替所。米ドルやユーロなど10種類の通貨をお得なレートで両替でき、自動両替機もご利用可能。

住/スカプラ1F ☎/0176-53-2251 営/平日10:30～17:30  
土・日・祝日10:30～16:00  
休/年末年始・スカプラ定休日・臨時休業

# お土産セレクション

## みさわの農産加工品



すりおろしたての風味そのまま  
やませながいもの「冷凍とろろ」  
**やませながいも**  
2,700円(80g×12個セット)  
●/材  
☎/0176-51-6440  
yamase-nagaimo.jp

三沢市の特産品ごぼうと県産石臼挽そば粉の香りを  
ご家庭でいつでもおいしく味  
わえる。  
**ゴボウそば** 480円  
●/三沢市商工会女性部  
☎/0176-53-2175

**米糠ふりかけ**  
三沢のゴボウを米糠と一緒に、  
健康ふりかけて味わおう。



**日本のお米に新しいカタチ**  
ペットボトル入りお米「ペボラ」は1本2  
合入り。脱酸素剤入なので新鮮長持ち。日  
頃の感謝をコメで贈り物にも最適。  
●/PEBORA ☎/0176-27-1265  
pebora.jp

規格外ごぼうをごぼう茶に生かし、  
地域の活性化と健康づくりを提案。  
**みさわごぼう茶**  
(1袋)1,100円~  
●/Growth  
☎/0176-52-6317  
aomori-growth.com

ごぼうのおつまみ3種セット  
・畑のスイーツ/はちみつりんご味  
・畑のスルメ/旨辛きんぴら味  
・畑のジャーキー/ピリ辛トマト味  
**三沢おつまみごぼう**  
1,080円  
●/空飛ぶごぼうPROJECT  
☎/0176-78-9107  
sora-gobo.com/

日本一のごぼうの他、長いも、  
にんにく、レンジにんにく、  
黒にんにく入りの鮮度自慢  
の詰め合わせ。  
●期間限定販売につき  
ご注文時確認必要  
**もっこりセット**  
(2kg)2,160円~  
●/Aコープみさお店  
☎/0176-54-2665

**みさわパイカ3種類**  
(赤ワイン煮・みそ煮・トマト煮)  
各778円  
●/だい天  
☎/0176-58-0361  
misawa-daiten.com

**パイカシリーズ**  
(カレー・丼の素・  
ミートソース)  
各648円  
●/巧房  
☎/0176-51-2855  
paika.jp

**三咲羽や  
詰め合わせ  
三沢産ほっき貝  
シリーズ**  
3,600円  
(セット価格/箱代含む)

贅沢なほっきづく  
しを堪能できる  
季節限定商品。  
(12月~3月)  
※要予約  
**ほっき弁当**  
1,100円  
●/三咲羽や  
☎/0176-57-3481  
misawaya-aomori.com

こだわ素材のパンと地  
元特産「やまざきバーグ」  
で作った、贅沢メンチカ  
ツバーガー弁当。  
【空弁】  
**MISAWA  
メンチカツ  
バーガー弁当**  
●/スカイマートビードル  
☎/0176-51-1460

ピリッとする辛さ  
がお酒やご飯に  
ピッタリ!  
**ほっきの塩辛**  
〜麴仕立て〜  
450円  
●/三沢市漁業協同組合  
☎/0176-54-4500

**三沢名物  
ほっき味噌**  
(1個)850円  
(化粧箱入り3個)2,500円  
●/みっちゃん工房  
☎/080-6046-7755

## 三沢基地 レトルトカレー

航空自衛隊三沢基地  
隊員食堂のレシピを  
基に開発した「三沢  
基地カレー」は豚肉  
と野菜から引き出さ  
れた旨み人気のカ  
レー。三沢市のお土  
産に大好評発売中!



## みさわの カレー

## 三沢 パイカカレー

地元の食材にこだわり、三  
沢市ご当地グルメとして「三  
沢パイカカレー」が誕生。米  
軍基地のアメリカ人からア  
ドバイスを受け、パイカの固  
さやスパイスを調整した。  
少し辛めでボリューム  
満点!自慢の逸品。



●三沢市観光協会 ☎/0176-59-2311  
kite-misawa.com

**各648円**

本場の味  
プレーンをはじめ、  
青森の特産品を  
使用した「アップル」  
「抹茶コンボン」など、  
全10種類をライン  
ナップ。  
**クエラピス**  
(1個)400円  
(1本)4,000円  
●/North40-40  
☎/0176-58-7091  
kuehlapis.jp

今や貴重品となった「紅玉」ならではの美  
味しさを贅沢に詰め込んだりんごの時期  
限定タルト。 ※要予約  
**りんごスター**  
(L)3,240円  
(S)2,160円  
●/白い森  
☎/0176-50-2660

芯だけをくりぬいた、りんごがそのまま  
の形でまるごと1個入っている定番土産。  
**アップルクーヘン**  
(1箱)1,200円  
●/小向製菓  
☎/0176-51-0717  
komukaiseika.com

**ピーカンパイ**  
1,296円  
**アメリカン  
ドーナツ**  
108円  
米軍基地のドーナツを日本向け  
にアレンジした昔ながらの三沢  
の定番ドーナツ。  
●/パティスリータカ/むさし屋  
☎/0176-53-2053

ほのかな塩味のチーズクリームをふ  
かふかの生地でサンドしたブッセは  
ふわっとした味わいが人気。  
**みさわふわっと**  
(1個)118円  
(15個)1,944円(箱代含)  
●/欧風菓子工房ルモンド  
☎/0176-52-7677  
le-monde.ne.jp

りんごの一大生産  
地で蒸留された  
アップルブラン  
デーを贅沢に使用  
し、フルーティーで  
華やかな香りとエ  
レガントで甘いら  
んごの味わいのプ  
ラシデーケーキは  
ご贈答にも人気。  
**5つの林檎**  
1,944円  
●/ラ・フランス  
☎/0176-52-5730

昭和27年創業以来、手焼きにこだわり  
丹念に焼き上げたせんべい。  
**手焼きせんべい**  
●/なりけん  
☎/0176-53-2214  
nariken.mobi

まるで本物のながいもが届いたかのようなパッケージでお土産にもピッタリ。今注  
目の希少糖を一部使用し、あんこを一切使わずに作った羊羹なので、ながいも特有  
の透明感と舌触りが楽しめる一品。  
**ながいも羊羹**  
●/お菓子のみやさん三沢店  
☎/0120-31-3263  
okashinomiyakin.com  
3個入り864円  
6個入り1,620円

サクリ生地と洋風味としっとり生地の和  
風味が楽しめる。どちらも大きな栗がまる  
ごと入った贅沢な味わい。  
**みちのくまるん**  
(5個入り)1,090円~  
●/夢菓房 京丹  
☎/0176-53-8111  
kyofune.jp

**三沢銘菓 きざき野**  
(一個)97円  
(一箱)10個入り  
1,080円(箱代含)  
●/ニューサカモト  
☎/0176-57-3828



日米交流が盛んな三沢市に、通称「アメリカンバー」と呼ばれる店が点在しています。三沢ならではのアメリカンな雰囲気や、国籍を問わず気軽に日米交流が楽しめます。

# MISAWA NIGHT HOPPERS

夜の街歩きガイド団体  
ミサワナイトホッパーズ

そのドア一緒に開けます。  
「アメリカンバーはなんとなく入りにくい…」を、今話題の街歩きというスタイルで案内してくれる街歩きガイド、Misawa Night Hoppers! 仲間と一緒にBarを跳ねまわるように移動し、飲むことをBar Hoppingと呼びます。開けにくい扉も開けてくれますし、ガイドと一緒になら怖くありません。仕事や旅行で来た方も、地元の方も、是非ご参加ください。

さあ、日常とはちょっと違った場所へ! ガイドと一緒に三沢の夜をBar Hoppingしてみませんか?



■参加費  
お一人様 1,500円  
(保険料・ガイド代・記念品含む)  
ドリンク代はご本人負担

■実施期間  
毎週 木・金・土  
※他は要相談

■申し込み締め切り  
実施日の3日前

お問い合わせ・申し込み  
338nighthoppers@gmail.com  
sites.google.com/site/misawanighthoppers/  
f Misawa Night Hoppers



## ★ Bar Hopping ルート(例) ★

《開始時刻20:00》  
・スカイプラザミサワ正面入り口前集合

1時間半コース

三沢基地  
正門前

アメリカンバー

・1軒目のBAR  
・三沢の小路散策

・2軒目のBAR  
・記念撮影・記念品  
《解散21:30》

## アメリカンバー 店舗紹介

<p><b>1 FOREVER</b> フォーエバー</p> <p>Rock-N-Roll Bar</p> <p>①/中央町2-10-33 ②/090-7793-5590 ③/19:00~ ④/不定休 ⑤/なし</p> <p>MAP C-1 ROUTE 151</p>	<p><b>2 Carbs</b> キャブス</p> <p>ビリヤードやダーツが 楽しめるバー</p> <p>①/中央町2-10-34 ②/0176-57-5859 music.geocities.jp/carbs_freaks ③/木21:00~金~日曜20:00~ ④/月・水曜 ⑤/なし</p> <p>MAP B-1 ROUTE 159</p>	<p><b>3 Your place</b> ユア プレイス</p> <p>外国人に人気! 食事も 楽しめる人気のバー</p> <p>①/中央町2-10-35 ②/080-8214-1099 ③/18:00~ ④/日・月曜 ⑤/なし</p> <p>MAP B-1 ROUTE 159</p>	<p><b>4 DACHA</b> ダーチャ</p> <p>DJ・ダーツ・カラオケ 大人が遊べる空間 をコンセプトに 各種パーティを開催</p> <p>①/中央町2-8-32 ②/0176-53-2828 ③/20:00~ ④/月曜 ⑤/なし</p> <p>MAP B-1 ROUTE 159</p>	<p><b>5 hood</b> フッド</p> <p>温かさの感じられる 居心地のよい空間</p> <p>①/幸町1-9-7 ②/090-8614-0176 ③/20:00~ ④/水曜 ⑤/なし</p> <p>MAP B-2 ROUTE 154</p>
<p><b>6 TIME</b> タイム</p> <p>カラオケで日米友好!</p> <p>①/幸町1-9-4 ②/0176-53-1101 ③/水~日曜20:00~ ④/月・火曜 ⑤/なし</p> <p>MAP B-2 ROUTE 155</p>	<p><b>7 TUBES</b> チューブス</p> <p>お客様の7割が外国人のハワイアンレストラン</p> <p>①/中央町2-3-34 ②/0176-52-6452 tubes.chounusubj.com/main.html ③/月~金曜11:30~0:00 土曜17:00~0:00 ④/日曜 ⑤/なし</p> <p>MAP C-2 ROUTE 152</p>	<p><b>8 Back Block</b> バックブロック</p> <p>DJブース有り 音楽も楽しめるバー</p> <p>①/中央町2-3-2つくし名店街 ②/080-1838-9364 ③/21:00~ ④/月・水曜 ⑤/なし</p> <p>MAP C-2 ROUTE 157</p>	<p><b>9 CHAOZ</b> チャオズ</p> <p>フードとバーテンのオリジナル カクテルが楽しめるバー</p> <p>①/中央町2-3-2 ②/0176-57-5900 ③/21:00~ ④/月・第1火曜 ⑤/なし</p> <p>MAP C-2 ROUTE 166</p>	<p><b>10 FREAKS</b> フリークス</p> <p>カラオケもある気楽に 立ち寄れるバー</p> <p>①/中央町2-3-42 ②/0176-53-4884 ③/22:00~ ④/月曜 ⑤/なし</p> <p>MAP C-2 ROUTE 156</p>
<p><b>11 NITROUS</b> ナイトロウス</p> <p>気軽に立ち寄って楽しめるバー</p> <p>①/中央町1-3-3 ②/0176-50-0232 ③/火~金曜14:30~18:00 土曜18:00~ ④/日曜(翌日の場合営業) ⑤/なし</p> <p>MAP C-2 ROUTE 160</p>	<p><b>12 2stYle</b> ツースタイル</p> <p>ご当地カクテル等オリジナル ドリンクが豊富</p> <p>①/幸町1-7-6 misawa-2style.jimdo.com ③/19:00~3:00 ④/日~火曜 ⑤/なし</p> <p>MAP B-2 ROUTE 164</p>	<p><b>13 CLUB BAR HILLS</b> クラブ バー ヒルズ</p> <p>DJブース有りクラブ&amp;バー</p> <p>①/中央町2-5-11 M'sプラザB1 ②/0176-52-5789 ③/金22:00~4:00 土22:00~5:00 ④/日~木曜 ⑤/なし</p> <p>MAP C-2 ROUTE 165</p>	<p><b>14 NINJA</b> ニンジャ</p> <p>①/中央町2-10-32 ②/0176-57-3333 ③/19:00~1:00 ④/日~木曜 ⑤/なし</p> <p>MAP B-1 ROUTE 806</p>	<p><b>15 Moon River</b> ムーンリバー</p> <p>ジャズの生演奏・プロのライブ イベントもあるバー</p> <p>①/幸町1-7-12 ホテルストイン1F ②/0176-27-6048 misawa-web.com/moonriver/ ③/20:00~Last ④/不定休 ⑤/なし</p> <p>MAP D-2 ROUTE 168</p>

※地図は34ページ●をご覧ください。

## アメリカ人がよく集まる ラーメン店 特集!!

### 「黒」がキーワード

米兵さんからは“THUNDER RAMEN”  
と呼ばれている。約8割は外国人客で気が  
つけば日本人は自分だけ?なんて当たり  
前!! 炭火で煮たチャーシューとスパイ  
シーなスープが人気の秘訣。  
人気NO.1 BBQ味噌野菜豚骨  
NO.2 BBQ味噌豚骨  
とやはり外国人はBBQ LOVE!!  
外国人たちの空腹を満たすボリュームに  
君もLet's try?

①/堀口1-3-1  
②/0176-53-5250  
③/月~金11:00~15:00  
17:00~20:00  
土日11:00~20:00  
④/火曜 ⑤/あり10台



BBQ野菜辛味噌と豚こつ ¥1,100

### 味噌はセレクトできるよ!

英語メニューもあり、開店と同時に多くのお客さん  
で賑わう。ピリ辛の赤味噌、甘い白味噌、その合わせ  
味噌からセレクトできる。外国人に人気のリブ  
ラーメンは食べごたえ抜群! 他に珍しいカキラーメ  
ンなど、メニューも豊富。女性スタッフオンリーな  
ので女性ひとりでも入りやすい!

①/堀口2-10-1  
②/0176-53-8057  
③/火~金11:00~15:00  
17:00~21:30  
(L.O.21:00)  
土日10:00~16:00  
④/月曜 ⑤/あり15台



リブラーメン ¥1,200~(重さ)

### その5 レストラン華林芭 ボリュームもアメリカン

外国人向けのコースメニューもあるカジュアルな中華レ  
ストラン。「蒸し若鶏そば」の旨味が染み込んだ鶏肉と中  
華麵のコラボは日本人だけではなく、外国人も虜にする  
味。オープンキッチンで作られるダイナミックな料理  
も見応え抜群だよ。  
オシャレな店内、テラスで食事を楽しむ外国人の姿&  
NO.1 オーダーメニュー 鶏肉の甘酢かけはインスタ映え  
間違い無し! (でも許可は取ってね...)

①/堀口1-4-1 ②/0176-57-5707  
③/火~土11:30~14:30 17:30~21:30  
日11:00~14:00 17:30~21:00  
④/月曜(祝日の場合翌日) ⑤/あり12台



蒸し若鶏そば ¥750

### まるでチャイナタウン?! 基地ゲート近くの 中華レストラン!!

様々な国のお客さんであふれかえる中華店。  
いろんな言語が飛び交い、フレンドリーな  
雰囲気です。食事を楽しめちゃう。  
本当に外国人に人気なのは「酢鶏」という  
のは、ここだけのヒ・ミ・ツ!

①/幸町1-7-1 ②/0176-52-2077  
③/11:30~15:00(L.O.21:30)  
17:30~22:00(L.O.21:30)  
④/なし ⑤/あり15台



五目ラーメン ¥850

### 絶品♪ 炭火とろチャーシューは 国境を超える

刺激辛口味噌担々麺は食  
欲をそそるスパイシー  
レッド! Oh my God!  
外国人と共にするラ  
ーメンは吹き出す汗、箸  
が止まらないエキサイ  
ティングな旨さ。  
ワイルドなチャレンジャ  
ーはまだ辛くてできるぞ!  
看板メニューの炭火と  
ろチャーシューもでかく  
て、とろとろしているよ。  
みんな旨さにノックダ  
ウン!

①/緑町2-6-1 ②/0176-53-2762  
③/月~金10:30~0:00(L.O.23:30)  
土・祝日11:00~0:00  
日11:00~21:00  
④/なし ⑤/あり14台



刺激辛口味噌担々麺 ¥830

### その4 炭火とろチャーシュー 匠家

**MG**  
CHEESE ROLL  
★★★★★  
チーズ  
ロール

**チーズロール**  
日米合作B級グルメ!!

**市民はもちろん米国人にも大人気!**  
餃子の皮で包んだチーズをカラッと揚げ。皮のバリバリの食感と中のアツアツなチーズの相性はバツグン★  
他にも店舗によって様々なチーズロールがあるよ。

**チ** ◆チーズロール販売店のマーク  
・アメリカンバー17番・インデックス35番を参照して下さい。

**ヌードルハウス丸美屋**

チーズロール発祥の店がここ丸美屋。  
先代店主が米軍のアメリカ人からアドバイスをもらって考案したという、日米合作B級グルメ。

①/中央町2-7-13  
☎/0176-57-0383  
営業/11:00~15:00・17:00~20:00  
休/木・日曜  
P/なし

MAP D-2  
ROUTE 195

三沢市チーズロール 検索

**MG**  
BARAYAKI  
★★★★★  
元祖  
バラ焼き

**バラ焼き**  
発祥の地!

バラ焼きの代表的な店

**赤のれん**

長年使い続けた鉄器で焼き上げる

①/中央町2-1-23  
☎/0176-53-3333  
営業/11:00~21:30  
休/火・水・木曜 P/なし  
市駐車場をご利用の場合1時間分払い戻し致します。

MAP C-2  
ROUTE 113

**君乃家食堂**

焼肉食べ放題も人気

①/中央町3-3-19  
☎/0176-53-2812  
営業/11:30~0:00  
休/12/31・1/1  
P/あり30台

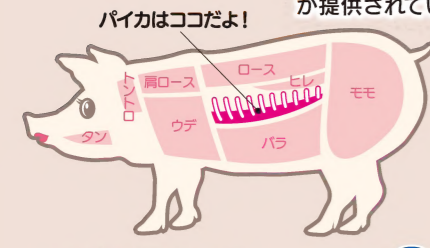
MAP E-1  
ROUTE 122

※その他約20店舗のバラ焼き提供店は、P35のAアイコンをご参照ください。

**MG**  
PAIKA  
★★★★★  
パイカ

**パイカ料理**  
三沢の注目  
B級グルメ!!

パイカは以前あまり流通に乗ることのなかった希少部位。今では全国有数の豚処理頭数を誇る三沢の強みを活かし、この部位を活用したパイカ料理が三沢の注目グルメ。  
市内十数店舗では、鍋・煮込み・ラーメン・カレーなどいろいろなメニューが提供されている。どうぞご賞味あれ!



**彩喰楽酒 だい天**

**パイカ赤ワイン煮 650円**

①/中央町2-5-25  
☎/0176-52-6157  
営業/18:00~0:00  
休/日曜  
P/あり  
他/パイカピザ

**居酒屋 北條**

**パイカカツ 450円**

①/中央町2-6-1 ニュコタビル2F  
☎/0176-57-4080  
営業/18:00~0:00  
休/月曜(祝日の場合営業)  
P/なし  
他/パイカ角煮

**ふく田**

**パイカマト煮 900円~**

①/幸町1-7-5  
☎/0176-53-1492  
営業/11:30~14:00  
17:00~23:00(L.O.22:00)  
休/土曜・日・祝日 P/なし  
他/石焼パイカドリア・パイカライス

**あんたが大将**

**農林水産大臣賞受賞 煮パイカ炙り 480円**

①/中央町2-3-6  
☎/0176-53-5089  
営業/17:00~23:00(L.O.22:30)  
休/日曜 P/なし

**レストラン さつき**

**パイカラーメン(醤油) 430円**

①/桜町1-1-38市役所B1  
☎/0176-53-5111(内線362)  
営業/11:30~14:00(L.O.13:30)  
休/土・日・祝日 P/あり  
他/パイカカレー  
+50円で全てのメニューにトッピング可

**脂ダイニング ほうらい**

**パイカの照り焼 500円**

①/中央町2-5-36小向製菓ビル1F  
☎/0176-57-3454  
営業/17:00~23:00(L.O.22:30)  
休/日曜  
P/あり

**君乃家食堂**

**焼き肉パイカ 食べ放題メニューで提供**

①/中央町3-3-19  
☎/0176-53-2812  
営業/11:30~0:00  
休/12/31・1/1  
P/あり30台

**街の社員食堂**

**パイカ丼 702円**

①/中央町1-1-13  
☎/0176-51-2888  
営業/11:00~14:00  
18:00~21:00(L.O.20:45)  
休/日曜 P/あり  
他/パイカ鍋・パイカラーメン・パイカカレー・パイカ餃子 paikajp

**拉麺点心 雷堂**

**黒胡麻パイカラーメン 1,100円**

①/堀口1-3-1  
☎/0176-53-5250  
営業/11:00~15:00  
17:00~20:00(平日)  
11:00~20:00(土・日・祝日)  
休/火曜・売り切れ時  
P/あり10台

**お食事処 灘萬**

**パイカ鍋定食(ランチ価格) 月~金のみ提供 700円 夜 1,000円**

①/中央町1-6-4  
☎/0176-53-9630  
営業/11:30~13:30・17:00~22:00  
休/日曜 P/あり6台

**お食事処 おおせっか**

**パイカの蒲焼丼 800円**

①/三沢字津代平116-2945  
三沢市民の森レストハウス  
☎/0176-59-3388  
営業/11:00~14:30・17:00~19:30  
休/第3月曜(祝日の場合翌日)  
P/あり 他/パイカラーメン・パイカカレー

**お食事処 和み**

**パイカカレー焼きそば 750円**

①/松園町3-10-1  
ビードルプラザ内  
☎/0176-57-4322  
営業/10:30~20:00 P/不定休  
P/あり  
他/パイカ焼きそば

**炭火とろチャーシュー匠家**

**パイカラーメン (1日15食限定) 880円**

①/緑町2-6-1  
☎/0176-53-2762  
営業/10:30~0:00(L.O.23:30) 平日  
11:00~0:00(L.O.23:30) 土・祝日  
11:00~21:00(日曜)  
休/なし P/あり14台

**手打ち蕎麦 松田屋(山と森と)**

**豚ナンコツパイカ煮 600円**

①/中央町2-5-32  
☎/0176-53-3311  
営業/11:30~13:30(L.O.)  
17:30~21:30(L.O.)  
休/日曜・第3月曜  
P/あり



**三沢ローカル発信!**

三沢市民だけに留まらずアメリカ人のハートにもわしづかみ。カラッと揚げた大きな肉には旨みがたっぷり。メニューはから揚げとドリンクのみ。テイクアウトが主流ですが、店内でもどうぞ!

から揚げの定義を  
変える人生のから揚げ。

**有名 から揚げ**

**から揚げ 人生**

①/平畑1-2-60 ☎/0176-53-5412  
営業/火曜15:00~19:00・水~日曜15:00~21:00  
休/月曜 P/なし

MAP A-2  
ROUTE 209

**MG KARAAGE**  
★★★★★  
から揚げ

**文化 三沢のBBQ「バーベキュー」!**  
文化となったBBQの秘密

**秘密1** いつでもどこでもBBQ  
家の庭先や近くの公園、さらにはアメリカンバー店舗前などでバーベキュー。三沢市民にとってバーベキューは身近な娯楽。毎週のようにやっている家族もあるよ。

**秘密2** お花見だってBBQ  
桜の時期、市内の公園はバーベキューを楽しむ市民や基地内米軍人で賑わいをみせるんだ。お花見は、三沢市民にとって、バーベキューシーズンの幕開け!

**秘密3** 会社でBBQ  
仕事が一段落した後の慰労会、新入社員の歓迎会、レクリエーション後の懇親会などでやっちゃうんだよ。

**秘密4** 手ぶらでBBQ  
三沢市内にはバーベキューをまるごと配達してくれるお店があるよ。お肉や野菜はもちろんコンロからお箸まで、ぜんぶ配達してくれるのでとっても便利。

※公園でのバーベキューは申請が必要です。お問い合わせは 三沢市都市整備課 0176-53-5111(内線270)

**肉のニシダテ**

①/大町2-13-35  
☎/0176-53-2020  
営業/8:30~18:00  
休/日曜 P/あり

MAP 市街  
ROUTE 85

**肉のいわま**

①/大町2-2-12  
☎/0176-53-5210  
営業/9:00~19:00  
休/日曜 P/あり  
www.bbq.co.jp

MAP F-2  
ROUTE 207

**宮木肉店**

①/堀口1-1-1  
☎/0176-53-2151  
営業/9:00~18:30  
休/不定休  
P/あり

MAP 市街  
ROUTE 208

※写真は、赤のれんの牛バラ焼きです。

※写真は、伊一寺です。

**肉酒場ブタミンB**



ALL290円なのに激ウマ!!  
本格的な焼肉をメインに単品料理も豊富。メニューには英語表記もあるので外国人もOK! 全て290円なので財布にも優しく、お腹も満腹になった。やう。

③/中央町2-14-10 ☎/0176-51-6151  
④/17:30~22:30(月~木曜)  
17:30~23:30(金・土曜・祝前日)  
⑤/12/31  
⑥/あり10台

MAP D-1  
ROUTE 808

**街の社員食堂**

毎日違うメニューが提供される  
みんなの社員食堂。



三沢の食材を使用した料理や地元特産品グルメも大好評。

③/中央町1-1-13 ☎/0176-51-2888  
④/11:00~14:00  
18:00~21:00(L.O.20:45)  
⑤/日曜 ⑥/あり paika.jp

MAP C-3  
ROUTE 203

**アングル インドレストラン**

本格インド料理を楽しもう。  
インド人シェフが腕をふるう、インドカレー専門店



③/中央町2-9-6 ☎/0176-53-2681  
④/11:00~14:30  
17:00~21:30 (L.O.21:00)  
⑤/なし ⑥/なし

MAP B-1  
ROUTE 114

oh!



**North 40-40** /ノースフォーティフォー

本格フレンチをカジュアルに!!  
県産食材を使い、三沢フレンチ料理を提供。



③/桜町2-7-14 ☎/0176-58-7091  
④/11:30~15:00 (L.O.14:00)・17:30~22:00 (L.O.21:00)  
⑤/水曜 ⑥/あり north40-40.com

MAP C-3  
ROUTE 144

カルロスが  
三沢市内の  
飲食店を  
案内するよ。

カルロス・エリオット  
(Carlos Elliott)

青森県三沢市在住の元プロボクサー。  
日本のスーパーウェルター級、  
OPBFスーパーウェルター級の元王者。  
2人の息子は有名なパフォーマンス。



**日本料理 泰心**

季節の旬のものを取り入れた料理を提供



日本酒も各種あるので、宴会、会席、  
お気軽にどうぞ。

③/中央町2-5-25 ☎/0176-51-6654  
④/11:30~14:00  
17:00~22:00 (金・土は18:00~1:00)  
⑤/第1・3火曜 ⑥/なし

MAP C-2  
ROUTE 92

**ハビワン**

多国籍料理のピストロ



美味しくてオシャレなフードメニューやドリンク多数。お酒とおいしい料理が楽しめるので女子会やパーティにも人気。

③/中央町2-3-26 ☎/0176-58-7376  
④/ランチ平日のみ11:30~14:00(L.O.13:30)  
月~日曜17:30~23:30(L.O.22:30)  
金・土曜18:00~1:00(L.O.0:00)  
⑤/火曜 ⑥/なし

MAP C-2  
ROUTE 126

**Acciuga アッチューガ**

季節に合わせた料理と異国情緒溢れる雰囲気



地産地の食材とイタリアからの輸入  
食材やワインを堪能できる。

③/幸町1-9-12 ☎/0176-51-6625  
④/11:30~14:00 (L.O.13:30/月曜ランチなし)  
18:00~22:00 (金・土曜は23:00)  
⑤/なし ⑥/なし

MAP B-2  
ROUTE 111

**彩食酒楽 松喜**

ボリューム満点のメニューが豊富。



塩とんかつは豚ロースをミルフィーユのように重  
ねて揚げているので、軟らかい食感が楽しめる。

③/中央町2丁目1-1三沢シティホテル1階  
☎/0176-52-5748  
④/11:30~14:00 (ディナーは予約のみ営業)  
⑤/日曜・祝日 ⑥/なし

MAP C-2  
ROUTE 23

**十鉄三沢駅 駅そば**

昭和39年創業、三沢市民の定番「駅そば」  
スペシャルそば(天ぷら・卵・山菜)



レトロなたたずまいそのままに営業中。  
安い! 早い! 旨い! 懐かしい! 市民の暮らしに  
密着した「駅そば」。

③/古間木官地十鉄三沢駅舎内  
☎/0176-53-3139 ④/7:00~19:00  
⑤/1/1 ⑥/なし

MAP 市街  
ROUTE 141

**そば処 おお山**

みんなに親しまれる本格自家製麺のおそば屋



こだわりの手作り麺はどれも絶品。  
中華そばも人気で、市民に愛される  
定番メニュー。

③/中央町4-5-25 ☎/0176-53-2414  
④/11:00~15:00  
17:00~20:00(水曜は15:00)  
⑤/日曜 ⑥/あり

MAP E-2  
ROUTE 136

**小笠原食堂**

昔から市民に親しまれている地元の食堂!



中華、洋食、お刺身などメニューが豊富!  
お子様からお年寄りまで一家団らん  
利用できる。

③/桜町2-15-25 ☎/0176-57-1467  
④/11:00~21:00  
⑤/なし ⑥/あり

MAP 市街  
ROUTE 196

**御食事処 いや川**



**鍋やすき焼きが評判!!**



地産地消に力を入れ、ごぼうやながいも等、  
三沢の旬の特産品を使ったメニューを店主の  
こだわりの味付けでご提供。

③/岡三沢6-115-30  
☎/0176-57-1319・53-8311  
④/11:30~14:00・17:00~22:00  
⑤/第1・3日曜 ⑥/あり

MAP 市街  
ROUTE 106

**PADHA'S パーターズ**



**本場タイ料理に感激**  
自家製ソースは現地の  
食材や調味料を使用。  
パッタイ(タイ焼きそば)・タイカレーの美味  
しさはリピーター確実。  
本場タイ料理オススメ!



③/大町2-8-28  
☎/0176-52-5296  
④/11:00~14:30・17:00~21:00  
⑤/日曜 ⑥/あり  
shop.misawajapan.com/phada/

MAP F-2  
ROUTE 146

**きらく亭**



三沢駅正面真向い。  
期間限定メニュー  
も人気。

近港で水揚げされた脂ののったサバを  
じっくり煮込んだミソ煮はご飯とびつ  
たり。小鉢も2つついてお腹も大満足!

③/本町2-71-1 ☎/0176-53-1087  
④/11:00~14:30  
⑤/日曜 ⑥/あり

MAP 市街  
ROUTE 123

**お食事処 和み**



地元食材を活かしたメニューが豊富  
ボリュームたっぷりのかき揚げ天そばは、三沢産  
の野菜をふんだんに使用した人気メニュー。

③/松岡町3-10-1ビードルプラザ内  
☎/0176-57-4322  
④/10:30~20:00(L.O.19:00)  
⑤/不定休 ⑥/あり

MAP 市街  
ROUTE 120

**とわだっ湖**



安くて旨い市民に愛される  
店主が釣り上げてきた魚をその日のうちに  
お刺身で提供。青森県の地酒で一杯。

③/桜町2-15-24 ☎/0176-50-0285  
④/17:00~21:00  
⑤/月曜 ⑥/あり

MAP 市街  
ROUTE 91

**あんたが大将**



県内外日本酒の美味しい居酒屋  
県産・地産品を使った料理を提供。

③/中央町2-3-6  
☎/0176-53-5089  
④/17:00~23:00(L.O.22:30)  
⑤/日曜 ⑥/なし

MAP C-2  
ROUTE 115

**マイクス三沢店**

米軍基地にマイクスあり  
店内はアメリカン!



国内には8店舗があり、テキサス州の  
伝統料理が中心。お客さんの9割が外  
国人というアメリカンな雰囲気。

③/中央町2-10-9 ☎/0176-53-7222  
④/17:00~21:00 ⑤/日曜  
⑥/なし milkes.jp

MAP C-1  
ROUTE 119

**レストラン三沢空港**



「ゴボウかき揚げそば」や  
「三沢バラ焼セット」が人気。

③/三沢字下夕張83-193  
三沢空港ターミナルビル2F  
☎/0176-52-5568  
④/8:45~19:05(欠航の場合時間変更あり)  
⑤/なし ⑥/あり

MAP 市街  
ROUTE 52

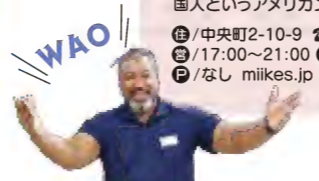
**エンゼルハウス**



30年以上前からある三沢のファストフード店  
一番のオススメは揚げたてのアツアツのフライ  
ドチキン。ずっと変わらない味は今でも大人気。

③/中央町3-11-8 ☎/0176-53-8873  
④/11:00~20:00 ⑤/不定休  
⑥/なし

MAP F-1  
ROUTE 150



## 串処タカ



吟味した食材とこだわり  
が創り出す最高の味!

お酒の種類も数多く取りそろえ、  
食材は徹底して産地管理を行う  
こだわりがうり。

住/中央町1-6-15タカビル  
☎/0176-57-3337  
営/日~木17:30~23:00  
金・土・祝前日17:30~0:00  
休/月曜 P/なし



ROUTE 112

## 酒菜 旬家



旬のうまいをあなたに!

地元食材を使用した旬の料理と洋風にアレンジ  
した宴会メニューも人気。

住/中央町2-6-12 はまなす館1F  
☎/0176-57-4133  
営/18:00~22:30(L.O.)  
休/月曜 P/なし



ROUTE 199

## 鳥こう



早い!旨い!  
がモットーの大衆酒屋

焼き鳥をメインに幅広いメニューの  
品そろえがウレシイ!多くのお客さん  
が訪れ活気にあふれている。

住/中央町2-7-27  
☎/0176-53-5303  
営/17:30~22:30  
休/日・祝日 P/なし



ROUTE 143

Yes

夜の三沢も  
美味しいものが沢山!  
大人楽しい!

## みさ活 活魚センター



地元の海鮮を店内で  
焼いて味わえる

自慢の馬肉料理を中心に、地元食材を使ったメ  
ニューを取りそろえ。

住/中央町1-6-16 ☎/0176-27-6961  
営/17:00~Last  
休/なし P/なし  
misawa-katsugyo.jp



ROUTE 88

## からし亭三沢店



オリジナルの  
自家製生ダレがおいしい!

英語メニューやファミリー向けの子ども用メ  
ニューなども豊富なので、皆で楽しく美味しい焼  
肉や本格的な韓国料理を楽しめる。

住/南町1-31-3428  
☎/0176-51-1717  
営/11:00~15:00 16:00~23:30(平日)  
11:30~23:30  
休/12/31 P/あり12台  
karasitei.com



ROUTE 307

## 四季彩酒 嵯がの



落ち着いた  
雰囲気の中で、  
旬の素材を味わう。

三沢漁港に水揚げされたばかりの海の幸や、地元  
野菜にこだわった食材を、落ち着いた雰囲気の中  
で味わえる。

住/幸町1-1-4  
☎/0176-57-3336  
営/18:00~22:00  
休/日曜(時々祭日あり) P/なし  
e330.net/sagano/



ROUTE 130

## 小料理ひより



おまかせメニューは  
フルコース料理の趣き!

口コミでお客様が遠方からやつ  
てくる。三沢漁港直送の新鮮魚  
介類や地元の食材をリーズナ  
ブルな値段で堪能できる。手造り  
「ごまどうぶ」は、人気メニュー。

住/中央町1-6-2  
☎/0176-53-3939  
営/17:00~22:00(L.O.21:30)  
休/日曜 P/なし



ROUTE 127

## 彩喰楽酒 だい天



気の合う仲間が  
集まれば毎日が  
宴会!

創業から26年、三沢産の長芋や  
にんにくを使って「だい天オ  
ジナル」の料理をご提供。また、  
日本酒は県内外20銘柄、焼酎は  
50銘柄と充実。

住/中央町2-5-25 ☎/0176-52-6157  
営/18:00~0:00  
休/日曜 P/あり  
misawa-daiten.com



ROUTE 137

## 食彩 やま文



三沢産やまざきポークに舌鼓

三沢のブランドやまざきポークのしゃぶしゃぶ  
は、本来の味わいを引き出すために厚くカットし  
ているので、噛むたびに旨味がジュワ〜とあふ  
れる。

住/下久保57-182  
☎/0176-57-2953  
営/17:00~22:00  
休/火曜 P/あり



ROUTE 135

## 男の厨房 いちのじ



田酒や豊盃等の地酒、  
マイナス2.2℃の  
ハイボールが飲める

ローストビーフやバックリブといった肉料理か  
ら新鮮な魚介類や定番の居酒屋メニューまで、  
幅広いラインナップ。

住/中央町2-3-31  
☎/0176-53-5107  
営/17:00~0:00(L.O.23:00)  
休/日曜 P/なし



ROUTE 133

## 居酒屋 いっぽう



1日5食限定

一押し自家製しょうまいは、食べ応えが  
あり、テイクアウト可。また、コラーゲン  
たっぷりの牛スジと大根の煮物は時間を  
かけて煮込んだ一品。

住/中央町1-2-13  
☎/0176-57-4616  
営/17:00~0:00(L.O.23:00)  
休/日曜(月祝日の場合営業)  
P/なし



ROUTE 116

## Drink Bar 「D-Wall」



気軽にワイワイ楽しめる  
セルフスタイルの  
ドリンクバー

セルフスタイルで楽しめる  
ドリンクバーで女性客  
が多い。最大50名まで貸  
切パーティーもできる。

住/中央町1-6-21 国際ビル2F  
☎/0176-58-7115  
営/19:00~2:00  
休/月曜 P/なし  
d-wall.jp/



ROUTE 140

Drink

## 炭火焼肉 炙庵



食べ応えたっぷりの本格焼  
肉、ワイワイ楽しめる居酒屋。  
旬の味わいを盛り込んだ繊  
細な創作料理、ドリンクメ  
ニューなども豊富。

住/中央町4丁目11-17  
☎/0176-53-1155  
営/17:00~23:30  
休/12/31 1/1 P/あり  
aburi-an.grandhill.net/



ROUTE 94

## 旬の味炭火焼 いろり



市外からも旬の味を求めて  
グルメ通が訪れる

それぞれ素材に合った調理法で提供する。大ぶり  
のホック焼き、特製みそダレ焼鳥、特大つば貝刺、  
もつ鍋、玉子焼きと人気のメニューに大満足!

住/中央町2-5-35  
☎/0176-50-1155  
☎/0176-57-2719  
営/17:30~22:30  
休/日曜 P/なし



ROUTE 134

## 酒楽食彩 和がや



三沢の旨いがある

全室掘りごたつの小上  
がり席全10室をご用  
意。その日に仕入れた新  
鮮な旬の魚介をその場  
で調理。幅広いメニュー  
が楽しめる。

住/中央町1-6-17  
☎/0176-50-1558  
営/17:00~0:00  
休/なし P/なし  
misawa-wagaya.jp



ROUTE 129

## 酒菜彩々 ほうりょう



三沢漁港の  
新鮮な地魚が  
堪能できる

地元の旬の素材を活か  
したメニューが豊富で、和食  
の創作料理がお勧め。

住/中央町2-3-34ニューアタイムビル2F  
☎/0176-57-4565  
営/17:00~0:00  
(L.O.23:00)  
休/12/31 1/1  
P/なし



ROUTE 132

## 串揚げ もつけ



もつけ名物  
『ゲソかきあげ』

絶品オリジナル串揚げと  
三沢産魚介のお刺身

創業以来40年変らぬ自家製ダレで食べるオリジ  
ナル串揚げと三沢産の新鮮魚介の刺身が人気。県  
産酒も多数取りそろえ。

住/中央町2-3-2 味ビル ☎/0176-57-4330  
営/18:00~23:00  
休/月曜 P/なし



ROUTE 124

2018 MISAWA GUIDE

AGRICULTURE

三沢の農産物

# 先人の苦勞と豊かな自然が「日本一のごぼう」を誕生させた

「やませ(偏東風)」が吹き付ける北の台地。この太平洋からもたらされる夏でも冷涼な気候が「日本一のごぼう」や良質の「にんにく」「ながいも」などを育む。

だいにん

品種名:青森、香露座

収穫量は全国3位

夏季の冷涼な気候を活かし、肌が白く、きめこまかく、張りや光沢のある大根を栽培している。朝どりのみずみずしいまま関東市場を中心に出荷されている。

MAP 広域

にんにく

品種名:彩露ア、紅香

青森県は収穫量全国4位

出荷される時期により「夏にんにく」「秋にんにく」があり、色や形が良く、高い市場評価を得ている。生食からジュースまで幅広い用途と食味の良さが特長。

MAP 広域

じゃがいも

品種名:メークイン、キタアカリ

青森県は収穫量全国8位

冷涼な気候を好むじゃがいもは「やませ」吹く三沢にピッタリ。煮崩れの少ない「メークイン」の生産が主力となっている。

MAP 広域

ながいも畑

だいにんの収穫

ごぼうの収穫

JAおいらせ農業協同組合

TEL 0176-54-2211 ja-oirase.or.jp/

MAP 171

三沢市が誇る特撰食材と地産地消推進の店

三沢市では、下記の一次産品を三沢市が誇る特撰食材として指定し、地産地消の推進を図っています。また、ブランド化についても、さらなる推進を図ります。三沢市が指定する6つの特撰食材のうち半分以上の食材を活用し、料理を提供している店は「地産地消推進の店」のステッカーが目印となっています。地産地消推進の店マーク35分「インデックス」をご覧ください

ごぼう

品種名:柳川理想

青森県は収穫量日本一

にんにく

品種名:白玉王

青森県は収穫量日本一

ながいも

品種名:ガンクミジカ

青森県は収穫量日本一

JAおいらせのにんにくは品質日本一。JA全農あおもりが実施している品評会で6年連続最優秀賞を受賞。農林水産大臣賞も2回受賞している。白玉王は大きく雪のような白さで、風味も非常に良いのが特長。

三沢のやわらかい土は地中深く伸びる「ながいも」にとって最適。その土壌が三沢の色白で粘りが強くアクが少ない良質な長いもを育てている。

「やまざきポーク」は、一般の豚よりビタミンEが豊富。あっさりした脂質と臭みのないやわらかい肉質が特長。「青森県産こだわりポーク」は、仕上げ飼料にニンニクを加えて飼育、「餌にこだわる」ことにより、肉中のビタミンB1含有量がUPした。しまりが良く、こちらもやわらかい肉質が特長。

スルメイカ

ほっき貝

2大ブランドポーク

P26参照

P27参照

旬裁カレンダー

種類 / 月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ながいも	←											→
ごぼう				→					←			
にんにく					→	←						
にんじん						←	→			←	→	
だいにん					←							→
じゃがいも							←	→				

## ご当地グルメ「三沢ほっき丼」提供期間:12月▶3月

三沢漁港は全国有数のほっき貝の水揚げ港として知られている。資源保護のため、漁の期間や数量を限定しているため、貝が大きいのが特徴。その新鮮なほっき貝を使用した「三沢ほっき丼」は、三沢を代表するご当地グルメ! 店によって調理方法が異なるのでいろいろ楽しむことができる。あなたのお気に入りとはどれ?



# SPISULA

## 三沢ほっき丼 グルメマップ 2018

ほっき丼を提供しているお店がたくさん掲載されているので、自分好みのほっき丼を探すのに便利!

※駅・空港・市役所・観光案内所等の主要施設に提供期間中設置しています。



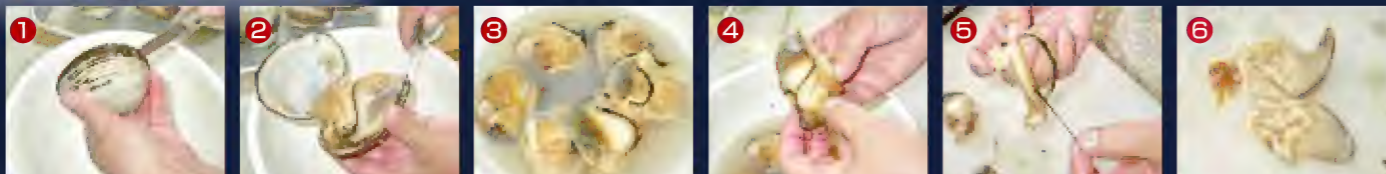
※期間中でも天候や年末年始等により、ほっき貝の水揚げが無い時は、店舗によって提供ができない場合があります。事前の確認をお願いします。

ほっき丼三沢販売店マーク  
356「インテックス」を参照  
三沢ほっき丼 検索

## ほっき貝の保存方法

- 活ほっき貝は、海水などに入れずにそのまま常温で保存してください。約3~5日は生きています。
- 下ごしらえしたほっき貝は、さっと湯通しして冷凍保存しておくが必要な時にすぐ使えて便利です。

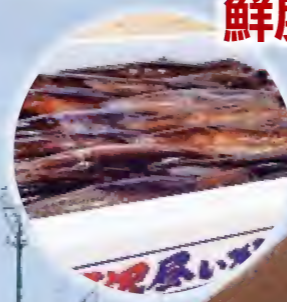
## ほっき貝のさばき方と下ごしらえ



- 貝の吸い口部分(片方だけ)を手前に向くようにナイフを入れます。●ナイフを下に向け、左右に動かして貝柱を切ります。
- 貝柱を切ると、貝の口が開くので、もう一方の貝柱を切り取ります。●貝が開きますので、身を取り出します。
- 貝から取り出した身には砂がついているので、きれいに洗い流してください。
- ほっき貝の身とヒレ(ひもの部分)に分けてください。●ヒレの中に虫が入っていることがありますが無害ですから安心してください。
- ヒレのふちの黒い部分を引っぱって取り去ります。
- 身の白い方から包丁を入れ、中の臓腑等の茶色部分を取り除いてください。これで下ごしらえの完成です。

## 鮮度抜群のブランドイカ「三沢昼いか」

活イカとは、三沢漁港で水揚げされ、生きた状態で提供しているイカのことです。



# SQUID

## 青森県のイカの漁獲高は全国第一位です!

その青森県の中でもひととき、鮮度抜群と評判なのが「赤とんぼ」の通称名で知られる「三沢昼いか」。

「三沢昼いか」は日中操業し、漁港には午後2時頃から夕方にかけて荷揚げされる。荷揚げされたイカは、せりにかかれられ、飲食店や小売店に直行。築地方面には、大型トラックで東北自動車道をひと走り、翌朝の競りまでに到着するので、鮮度よし、味よし、三沢昼いかと大評判! ミス・ビードル号のステッカーから「赤とんぼ」の通称名で呼ばれている。

## 活イカ提供店

### 鮎道楽 一八

住/幸町1-8-5  
☎/0176-53-1118  
営業/17:00~23:00  
休/月曜 〇/なし



### 酒菜食彩 和がや

住/中央町1-6-17  
☎/0176-50-1558  
営業/17:00~0:00  
休/なし 〇/なし



### 旬の味炭火焼 いろり

住/中央町2-5-35  
☎/0176-57-2719  
営業/17:30~22:30  
休/日曜 〇/なし



### 寿司割烹 福水

住/中央町2-3-7 ☎/0176-53-8167  
営業/11:30~13:30  
16:30~23:00(L.O.22:00)  
休/日曜 〇/あり



### 酒菜彩々 ほづりょう

住/中央町2-3-34ニューアムビル2F  
☎/0176-57-4565  
営業/17:00~0:00(L.O.23:00)  
休/12/31・1/1 〇/なし



### 錦寿司

住/中央町2-7-2  
☎/0176-52-7711  
営業/17:00~23:00  
休/日曜 〇/なし



### 宝寿司

住/中央町3-2-1  
☎/0176-53-1515  
営業/16:00~23:00  
休/日曜 〇/あり



### 小料理 ひより

住/中央町1-6-2  
☎/0176-53-3939  
営業/17:00~22:00(L.O.21:30)  
休/日曜 〇/なし



### 居酒屋 北條

住/中央町2-6-1ニューユタカビル2F  
☎/0176-57-4080  
営業/18:00~0:00  
休/月曜(祝日の場合営業) 〇/なし



### すし処 魚らく

住/幸町1-6-6 ☎/0176-53-8734  
営業/11:30~14:00(L.O.13:30) ※ランチは要予約  
17:00~22:00(L.O.21:00)  
休/日曜 〇/あり



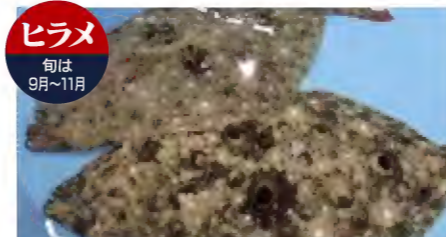
### みさか 活魚センター

住/中央町1-6-16 ☎/0176-27-6961  
営業/17:00~Last  
休/なし 〇/なし  
misawa-katsugyo.jp



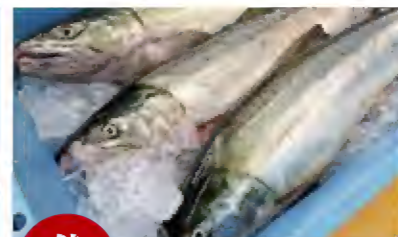
## 三沢市漁業協同組合直売所

☎/0176-54-4500 ☎/10:00~18:00  
休/木曜 年末年始(12/31~1/4) お盆期間(お問い合わせください)  
あり120台(うち優先駐車場2台) 大型車両駐車可 jf-misawa.com/chokubai/



ヒラメ  
旬は  
9月~11月

青森県はヒラメの漁獲量日本一。三沢漁港でも連日たくさんのヒラメが水揚げされている。スルメイカ、ほっき貝と並ぶ三沢漁港の主力魚。



鮭  
旬は  
10月~12月

秋の時期に回遊し、三沢沖で獲れる鮭は丸々と太っており、脂が乗っている。メスにはいくらがつぶる。



シラウオ  
旬は  
4月~6月

三沢沖で獲れる「海のシラウオ」は、沼のシラウオに比べて臭みがなく、あっさりしていて食べやすいのが特徴。クセがなく、和え物やかき揚げなど様々な味が楽しめる。



平蟹  
旬は  
通年

オスとメスで味が異なるのが特徴。ゆでてそのまま食べてもよし、汁物の具や唐揚げにしてもおいしい。甘くて濃い味の身とカニミソがぎゅっと詰まっている。



マコガレイ  
旬は  
1月~2月

煮付けはもちろん新鮮なものはお刺身がおすすめ。



## JF 三沢市

三沢市漁業協同組合  
住/三川目4-145-552  
☎/0176-54-2202  
jf-misawa.net/



Fresh!



星野リゾート

青森屋

住 所: 古間山56  
電 話: 0570-073-022  
(星野リゾート予約センター)  
駐車場: あり200台  
In 15:00 - Out 12:00  
noresoreaomoriya.com

ヨッテマレ酒場

みちのく祭りや



深夜0時まで盛り上がる酒場では、青森ならではの地酒や珍味を数多くご用意。日帰りでもご利用いただけます。

青森4大祭りを1年中楽しめるショーレストラン「みちのく祭りや」。



まるで池に浮いているような開放感ある造りの露天風呂「浮湯」。とろりとした肌触りの湯は、アルカリ性単純温泉が源泉かけ流しで楽しめる。

## 三沢の公衆浴場は全て天然温泉

三沢市は市内に12カ所もある温泉天国。

仕事帰りはもちろん、家族連れの利用も多く生活に密着している。

大きくゆったりとした天然温泉で癒される快適さは温泉が一番！

そんな三沢市の温泉あれこれを一挙公開！

①は単純温泉、

②はナトリウム塩化温泉。

バラエティに富んだ  
お風呂の種類が特長。

あおば温泉



営 業/6:00~23:00  
(第2火曜は16:00~)  
料 金/大人350円・小学生120円・幼児60円  
住 所/花園町5-31-3805  
電 話/0176-50-1455  
駐車場/あり100台  
定休日/なし

麦飯石やトロン石を  
使った浴槽。

岡三沢温泉



営 業/6:00~23:30  
料 金/大人300円  
小学生100円・幼児50円  
住 所/堀口1-1-1  
電 話/0176-53-6129  
駐車場/あり40台  
定休日/なし

レトロモダンな造りの  
施設。美肌の湯。

桂温泉



営 業/5:00~23:00  
料 金/大人320円・小学生100円  
幼児50円・70才以上250円  
住 所/岡三沢1-1-87  
電 話/0176-57-4335  
駐車場/あり50台  
定休日/なし

ぬもぬも感のある  
お湯が特徴。

木崎野温泉



営 業/5:00~22:00  
料 金/大人300円  
小学生120円・幼児50円  
住 所/東町3-6-2  
電 話/0176-53-8700  
駐車場/あり80台  
定休日/なし

熱めのお湯が湯船  
から溢れる温泉。

三陸温泉



営 業/8:00~22:00  
料 金/大人300円・小人100円・幼児50円  
住 所/三川目3-912-1  
電 話/0176-54-2857  
駐車場/あり40台  
定休日/年末年始  
第1・3・5木曜

市民の憩いの場として  
たくさんの方が訪れる。

市民の森  
温泉浴場

営 業/9:30~21:00  
料 金/大人160円・小学生100円(市民割有り)  
住 所/三沢淋代平116-2945  
電 話/0176-59-3388  
駐車場/あり100台  
定休日/第3月曜  
12/31~1/1

座湯でしっかりあたたまる  
中心街の温泉。

かわむら  
スバハウス

営 業/10:00~0:00  
料 金/大人350円  
小学生150円・幼児50円  
住 所/中央町2-10-23  
電 話/0176-53-2244  
駐車場/あり30台  
定休日/第1月曜

とにかく湯量が豊富な  
ナトリウム塩化物温泉。

太郎温泉旅館



営 業/6:00~23:00  
料 金/大人250円・小人120円  
幼児50円  
住 所/深谷2-49-2  
電 話/0176-53-4649  
駐車場/あり  
定休日/なし

湯冷めにくい泉質。

平畑温泉



営 業/6:00~0:00  
料 金/大人310円  
小学生150円・幼児50円  
住 所/岡三沢8-83-2  
電 話/0176-57-4045  
駐車場/あり70台  
定休日/なし

湯治場を彷彿させる  
レトロな雰囲気。

青森屋  
元湯

営 業/9:00~21:00  
料 金/大人450円・小学生150円  
幼児4歳以上60円・3歳未満無料  
住 所/古間山56 星野リゾート青森屋内  
電 話/0176-51-1116  
駐車場/あり  
定休日/要問い合わせ

スチームサウナがあり  
美肌効果もバツグン。

三沢空港温泉



営 業/5:30~0:00  
料 金/大人350円  
小学生150円・幼児50円  
住 所/東岡三沢1-83-90  
電 話/0176-53-4167  
駐車場/あり70台  
定休日/年2回不定休

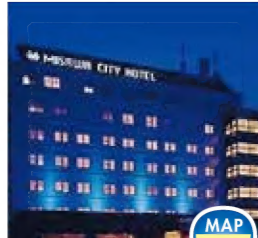
古い建物が  
歴史を感じる温泉。

三沢保養  
センター

営 業/6:00~21:00  
料 金/大人280円  
小人140円・幼児70円  
住 所/園沢41-32  
電 話/0176-54-3637  
駐車場/あり20台  
定休日/なし



ホテル  
ルートイン三沢  
住 所/幸町1-9-2  
電 話/0176-50-1011  
駐車場/あり155台  
In 15:00 - Out 10:00  
route-inn.co.jp



三沢  
シティホテル  
住 所/中央町2-1-1  
電 話/0176-52-7777  
駐車場/あり50台  
In 15:00 - Out 10:00  
route-inn.co.jp



ホテルミサワ  
イン コーヨー  
住 所/幸町1-6-8  
電 話/0176-53-5511  
駐車場/あり30台  
In 15:00 - Out 11:00  
hotel-koyoen.com/



三沢  
プリンセスホテル  
住 所/幸町1-3-26  
電 話/0176-57-2351  
駐車場/あり40台  
In 15:00 - Out 10:00  
princesshotel.jp/princessH



三沢  
ハイランドホテル  
住 所/中央町3-9-38  
電 話/0176-58-5881  
駐車場/あり27台  
In 15:00 - Out 10:00  
misawahighland.co.jp



アネックス  
プリンセスホテル  
住 所/幸町1-6-48  
電 話/0176-51-8181  
駐車場/あり40台  
In 15:00 - Out 10:00  
princesshotel.jp/annex



ホテル  
グランヒルツタヤ  
住 所/松園町3-8-4  
電 話/0176-53-1000  
駐車場/あり100台  
In 15:00 - Out 11:00  
grandhill.net



ビジネスホテル  
KOYOEN  
住 所/幸町1-9-40  
電 話/0176-53-4900  
駐車場/あり15台  
In 15:00 - Out 11:00



ホテル  
トラストイン  
住 所/中央町1-7-12  
電 話/0176-58-7714  
駐車場/あり10台  
In 15:00 - Out 11:00  
trust-inn.net



ホテル天水  
住 所/古間山89  
電 話/0176-53-3053  
駐車場/あり30台  
In 15:00 - Out 10:00  
hotel-tensui.com



ビジネスホテル  
ビッグウエスト  
住 所/中央町1-7-19  
電 話/0176-51-1500  
駐車場/あり20台  
In 15:00 - Out 10:00



サニーフラット  
ビジネス民宿  
住 所/東町4-4-6  
電 話/0176-53-5780  
駐車場/あり20台  
In 15:00 - Out 10:00



旅館福井荘  
住 所/中央町1-2-16  
電 話/0176-53-3529  
駐車場/あり6台



市民の森  
やすらぎ荘  
住 所/三沢淋代平116-2945  
電 話/0176-59-3388  
駐車場/あり30台  
In 16:00 - Out 10:00  
misawashi-jichikousya.net/yasuragi



小川原湖畔  
コテージ  
住 所/三沢淋代平116-2857  
電 話/0176-59-2830  
駐車場/あり20台  
In 15:00 - Out 10:00  
kite-misawa.com/camp/

- 仕事の前に入る早朝営業の温泉は……【桂】【木崎野】
- 「熱いのは苦手」というあなたには……【あおば】【元湯】
- 湯冷めをしたくないあなたには……【平畑】【岡三沢】【保養】
- 「熱くなければ温泉じゃない」というあなたには……【三陸】【平畑】【市民の森】【太郎】
- 仕事が遅くなっても入れる深夜営業の温泉は……【かわむら】【平畑】【空港】
- シャワー・カランの水圧が強い温泉は……【あおば】【市民の森】【三陸】【木崎野】

※取材時の個人の感想に基づくものです。

写真はイメージです。

こんな方に  
おすすめの湯



三沢市ならではの国際色豊かなイベント、  
豊かな自然を活かしたイベントが目白押し

EVENT  
**9月頃**

# 三沢基地航空祭

# MISAWA AIR FESTIVAL

全国から多くのファンが訪れる三沢基地航空祭。ブルーインパルスなどの展示飛行に約10万人の観衆が釘付け。三沢基地航空祭は、航空自衛隊機のほか米軍の航空機も多数参加することから、他の航空祭とは違った迫力や楽しみもある。

場 所：三沢基地内  
問合せ：第3航空団司令部渉外室  
電 話：0176-53-4121  
mod.go.jp/asdf/misawa

EVENT  
**4月下旬～  
5月上旬**

## みさわ桜ライトアップ

北国の春を待ちわびる人の心は同じ。大勢の市民が桜の下で宴を繰り広げ、ピーク時には大勢の外国人がバーベキューパーティーで盛り上がり、日本の風情を満喫している。異国情緒あふれる三沢のお花見風景。

場 所：中央公園  
問合せ：(一社)三沢市観光協会  
電 話：0176-59-2311

EVENT  
**7月  
中旬**

## みさわ小川原湖水まつり

小川原湖の沼開きがイベントの起源。この湖水まつりで、三沢の本格的な夏がスタート。湖水浴場での水遊び、楽しいステージショー、お腹が空いたら出店のグルメを満喫。たくさんの人で賑わう。

場 所：小川原湖畔  
問合せ：(一社)三沢市観光協会  
電 話：0176-59-2311

EVENT  
**7月  
下旬**

## みさわ七夕まつり

吹き流しなどの伝統的な飾りの他、基地のまちならではの航空機やアニメのキャラクターをモチーフに世相を反映したものなど多彩な飾り付けが魅了する。周辺市町村や基地の外国人など多くの人たちで賑わう。

場 所：三沢中央商店街(アーケード商店街)他  
問合せ：三沢市商工会  
電 話：0176-53-2175

EVENT  
**5月GW・  
8月上旬**

## 寺山修司記念館フェスティバル

寺山修司を身近に感じられて家族で楽しめる市民参加型イベントを春と夏に開催。寺山修司ゆかりのゲストを招いたトークショーやコンサート、「寺山修司遊びの劇場」など盛りだくさん。お楽しみに！

場 所：寺山修司記念館屋外多目的スペース  
問合せ：寺山修司記念館  
電 話：0176-59-3434

EVENT  
**8月  
下旬**

## 三沢まつり

4日間に渡って開催。趣向を凝らした山車がライトアップされ、夜間運行される。中日には大仮装行列や国際サマーフェスティバル、流し踊りなどが催され、外国の方々でも参加できる三沢ならではの国際色豊かなお祭り。

場 所：市街地幹線道路他  
問合せ：三沢市商工会  
電 話：0176-53-2175

EVENT  
**8月  
下旬**

## みさわ港まつり

三沢特産の魚介類などを販売。熱気溢れる舟こぎ大会や花火大会は周辺市町村からたくさん見物客で賑わう。

場 所：三沢漁港  
問合せ：三沢市水産振興課  
電 話：0176-53-5111(内線512-513)  
※当日は三沢市漁業協同組合  
電 話：0176-54-2202

EVENT  
**9月  
月上旬予定**

## みさわ地産地消フェア

太平洋と豊かな大地で育まれた特産品を活かした食べ物や商品を求め、会場には大勢の人が押し寄せる。ステージショーも人気。

場 所：おいらせ農協倉庫  
問合せ：三沢市観光物産課  
電 話：0176-53-5111(内線523)

EVENT  
**10月  
中旬**

## ハロウィンフェスタ IN MISAWA

仮装パレードや仮装コンテストなどがアーケード街を中心に開催される。通り沿いのお店もハロウィンの飾り付けをするので街全体がハロウィン色となり気分を一層盛り上がる。

場 所：三沢中央商店街(アーケード商店街)他  
問合せ：三沢市商工会  
電 話：0176-53-2175

EVENT  
**3月  
中旬**

## 三沢ほっきまつり

三沢産ほっき貝の販売・無料試食のほか、ほっき貝を使用した料理や海の幸・山の幸などを販売。また、ほっき貝ムキムキ大会などの参加型イベントがある。試食・販売ともなくなり次第終了。

場 所：三沢漁港  
問合せ：三沢市漁業協同組合  
電 話：0176-54-2202

EVENT  
**9月下旬～  
10月上旬**

## MISAWA BBQ ジャンボリー

三沢市民から広く愛されている食文化「バーベキュー」を中心とした参加型のイベント。お肉ばかりではなく、三沢漁港で水揚げされた海鮮BBQセットや地元の新鮮野菜セットも販売され、秋のBBQを満喫できる。

場 所：道の駅みさわ斗南藩記念観光村  
問合せ：(一社)三沢市観光協会(先人記念館)  
電 話：0176-59-2311(0176-59-3009)

EVENT  
**11月下旬～  
1月上旬**

## ミサワ・パントシア

三沢の街に幻想的な空間が浮かび上がる。冬を彩る新イルミネーションスポット。

場 所：なかよし公園  
問合せ：三沢市商工会  
電 話：0176-53-2175  
misawa.or.jp

毎月1回実施 (9月を除く)

## フレンドシップツアー

米軍三沢基地内をバスで見学するツアー。市内のガイドツアーを併催します。

定 員：30名～  
場 所：スカイプラザミサワ  
申込先：三沢市産業政策課  
電 話：0176-53-5111(内線537)

10月上旬

## 大空のまち・みさわスカイフェスタ

県内外から参加者が集う、ミス・ビートル号を記念して開催される紙飛行機・模型飛行機の大会。

場 所：湖の見える草原  
問合せ：NPO法人テイクオフみさわ(三沢航空科学館内)  
電 話：0176-50-7777

EVENT  
**6月  
月上旬**

# AMERICAN DAY

場 所：メインゲート前、公会堂及び周辺  
問合せ：三沢国際クラブ 電話：0176-51-1600  
geocities.jp/hmikamijp  
facebook.com/micamericanday

ハーレーや米軍使用車両等約500台、参加者1,000名のアメリカンパレードは迫力満点！この日のみ運行のアメリカ行きバス(無料)による基地見学ツアーや普段堪能する事ができないアメリカンフードが大人気。その他に、アメリカ式の怖～いお化け屋敷や子ども遊戯広場も充実。この日の三沢はアメリカ色一の雰囲気満喫できる！

名 称	住 所	☎0176	掲載ページ
観光施設			
青森県立三沢航空科学館・大空ひろば	三沢北山158	50-7777	4.5
小川原湖観光センター レークピア	三沢淋代平116-2858	59-2311	8
くらしを守る森公園展望台	三沢淋代	53-5111	5
スカイプラザミサワ	中央町2-8-34	51-1712	12
三沢市寺山修司記念館	三沢淋代平116-2955	59-3434	6.7
三沢市歴史民俗資料館	三沢淋代平116-2955	59-3670	8
水辺ひろば(イカト漁業所)	仏沼地先	56-2104	11
道の駅みさわ 総合案内施設	谷地頭4-298-652	59-2711	11
道の駅みさわ 斗南藩記念観光村 三沢市先人記念館	谷地頭4-298-652	59-3009	10
ラムサール条約国際登録湿地 仏沼	仏沼	53-5111	11

宿泊			
アネックスプリンセスホテル	幸町1-6-48	51-8181	29
三沢オートキャンプ場	三沢早稲田261-4	59-3311	8
小川原湖畔キャンプ場/コテージ	三沢淋代平116-2949	59-2830	9.29
ビジネスホテルKOYOEN	幸町1-9-40	53-4900	29
サニーフラットビジネス民宿	東町4-4-6	53-5780	29
三沢シティホテル	中央町2-1-1	52-7777	29
太郎温泉旅館	深谷2-49-2	53-4649	
ホテルグランヒルつたや	松園町3-8-4	53-1000	29
ホテル天水	古間木山89	53-3053	29
ホテルトラストイン	中央町1-7-12	58-7714	29
三沢ハイランドホテル	中央町3-9-38	58-5881	29
ビジネスホテルビッグウエスト	中央町1-7-19	51-1500	29
福井荘	中央町1-2-16	53-3529	29
三沢プリンセスホテル	幸町1-3-26	57-2351	29
星野リゾート青森屋	古間木山56	0570-073-022	29
ホテルルートイン三沢	幸町1-9-2	50-1011	29
ホテルミサワインコーヨー	幸町1-6-8	53-5511	29
市民の森 やすらぎ荘	三沢淋代平116-2945	59-3388	9.29

温泉			
あおば温泉	花園町5-31-3805	50-1455	28
岡三沢温泉	堀口1-1-1	53-6129	28
桂温泉	岡三沢1-1-87	57-4335	28
木崎野温泉	東町3-6-2	53-8700	28
三沢空港温泉	東岡三沢1-83-90	53-4167	28
三陸温泉	三川目3-912-1	54-2857	28
スパハウスかわむら	中央町2-10-23	53-2244	28
市民の森 温泉浴場	三沢淋代平116-2945	59-3388	9.28
三沢保養センター	三沢園沢41-32	54-3637	28
太郎温泉	深谷2-49-2	53-4649	28
平畑温泉	岡三沢8-83-2	57-4045	28
星野リゾート青森屋 元湯	古間木山56	51-1116	28

鉄 道		
青い森鉄道(株)三沢駅	大落瀬古間木51-7	53-2710

航 空		
フライト情報(JAL)		0570-025-071
三沢空港ターミナル(株)	三沢下夕沢83-198	53-7500
三沢空港―十和田市街地間乗合タクシー		78-0346 (三沢タクシー内)
三沢空港連絡バス		0178-43-4520
むつ方面乗合タクシー		0120-22-5310 (尻屋観光)

バ ス		
十和田観光電鉄(株)三沢営業所	六戸町小松ヶ丘1-77-419	53-3136

レンタカー		
オリックスレンタカー三沢空港店	三沢下夕沢83-198三沢空港1F	27-6543
タイムズカーレンタル三沢空港前店	岡三沢7-15-5	53-4844
トヨタレンタリース青森(株)三沢空港店	三沢下夕沢83-248	57-0100
日産レンタカー 三沢空港	三沢下夕沢83-198三沢空港1F	58-5677
ニッポンレンタカー三沢駅前営業所	本町2-62	57-0071
ニッポンレンタカー三沢空港前店	三沢上屋敷163-4	51-9160



名 称	住 所	☎0176	掲載ページ
タクシー			
大空タクシー	大町2-6-4	51-9333	
墓地交通(有)	桜町2丁目3-28 富士タクシー内	53-6481	
(株)中央タクシー	中央町2-7-23	0120-55-4135	
富岡観光(株)	中央町2-12-10	0120-53-2135	
(有)富士タクシー	桜町2-3-28	53-2165	
(株)三沢タクシー	幸町1-9-15	0120-22-2155	
三八五交通(株)	大津4-12-317	54-4444	

旅行会社			
青い森旅ショップ三沢	大落瀬古間木51-7 2F	53-3179	
オリエンツツアー	幸町1-4-2	51-1551	
夢の旅社	大町2-3-19	50-1113	

名 称	住 所	☎0176	掲載ページ
レジャー関係			
わかさぎ釣り(西本)	三沢小田山8-9 自然ふれあい広場	090-3506-6608	9
小川原湖カヤックラボ	三沢淋代平116-2858	090-9810-9125	9
市民の森運動公園	三沢市淋代平116-2945	59-2221	9
馬場貸ボート	三沢市淋代平116-29	59-3362	8

組合等			
おいらせ農業協同組合	三沢堀口16-7	54-2211	25
三沢市漁業協同組合	三川目4-145-552	54-2202	26
三沢市商工会	幸町2-1-1	53-2175	
三沢市タクシー協会	幸町1-9-15	53-2155	
(一社)三沢市観光協会	三沢淋代平116-2858	59-2311	
航空自衛隊三沢基地	三沢後久保125-7	53-4121	

名 称	住 所	☎0176	掲載ページ
公共施設等			
三沢アイスアリーナ	南山3-116-5	57-2100	
三沢市屋内温水プール	三沢戸崎101-1553	59-3850	
三沢市公会堂	桜町1-6-35	53-8711	
三沢市国際交流教育センター	三沢園沢230-1	51-1255	
三沢市総合社会福祉センター	幸町3-11-5	51-8770	
三沢市総合体育館	桜町1-4-7	53-1218	
三沢国際交流スポーツセンター	南山1-138-2	51-4466	
三沢市武道館	中央町1-4-20	57-0050	
三沢市役所	桜町1-1-38	53-5111	
三沢市立図書館	桜町1-5-43	53-6040	
三沢市立三沢病院	堀口164-65	53-2161	

